

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Rodrigo Ribeiro Susano

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA
ENGENHEIRO ACÁCIO CALAZANS DUARTE, JUNTO
DA TURMA DO 9ºA, NO ANO LETIVO 2021/2022**

A PERCEÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO
FACE À DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Relatório de Estágio Pedagógico no âmbito do Mestrado em Ensino de
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor
Doutor Paulo Renato Bernardes Nobre e apresentado à Faculdade de Ciências
do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

Julho de 2022

RODRIGO RIBEIRO SUSANO

2020162869

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO
NA ESCOLA SECUNDÁRIA ENGENHEIRO ACÁCIO
CALAZANS DUARTE, JUNTO DA TURMA DO 9ºA, NO ANO
LETIVO 2021/2022**

**A PERCEÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO FACE À
DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Relatório de Estágio Pedagógico de Mestrado apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

**Orientador: Professor Doutor
Paulo Renato Bernardes Nobre**

Coimbra, julho de 2022

Susano, R. R. (2022). Relatório de Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte, junto da turma do 9ºA, no ano letivo de 2021/2022. Relatório de Estágio Pedagógico, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Rodrigo Ribeiro Susano, estudante nº 2020162869 do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no nº 1 do artigo nº 125º do Regulamento Académico da UC (Regulamento nº 805-A/2020, de 24 de setembro).

Coimbra, julho de 2022

Rodrigo Ribeiro Susano

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho foi possível graças a várias pessoas, que me apoiaram nesta importante etapa da minha vida e contribuíram para a minha formação profissional e pessoal, às quais quero deixar os meus sinceros agradecimentos.

Começando pelo meu Orientador da faculdade, professor Doutor Paulo Renato Bernardes Nobre, agradeço toda a sua disponibilidade e partilha de conhecimentos relacionados com as áreas do desporto e ensino.

Ao meu Orientador da escola, professor Cláudio Alexandre Santos de Sousa, agradeço a forma como me acolheu no seio escolar. Disponibilizou-me as ferramentas necessárias para que desempenhasse com sucesso o papel de professor de Educação Física.

Ao grupo 620 – Educação Física do Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente, mais propriamente na Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte por me terem integrado tão bem no seu grupo, sentindo que poderia contar com a sua ajuda para o que fosse necessário.

Aos meus colegas estagiários, Inês Brites, João Figueiredo e Sara Espinha, que foram incansáveis na realização das tarefas inerentes ao Estágio Pedagógico e apoiaram-me sempre que os solicitei.

Aos meus pais e irmã, pelo incentivo que deram em seguir o meu sonho de ser professor de Educação Física, sendo que forneceram todas as condições para que o Estágio Pedagógico decorresse da melhor forma.

Por último, quero agradecer à turma do 9ºA, pois foi graças a ela que me desenvolvi como pessoa e profissional. Sem dúvida que tornaram este desafio algo enriquecedor e motivante.

RESUMO

Este relatório foi desenvolvido no âmbito do Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte, tendo em vista a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.

O relatório está dividido em três capítulos. O primeiro capítulo corresponde à contextualização da prática desenvolvida, onde é contada uma narrativa de vida e caracteriza-se a comunidade escolar. O segundo capítulo consiste numa análise reflexiva da prática pedagógica, em que são mencionadas as quatro áreas de atuação: 1 - atividades de ensino-aprendizagem; 2 - atividades de organização e gestão escolar; 3 - projetos e parcerias educativas; 4 - atitude ético-profissional. O terceiro capítulo é alusivo ao aprofundamento do tema-problema, em que foi realizada uma investigação com o objetivo de verificar a perceção que os alunos do ensino secundário têm em relação à importância da Educação Física para a qualidade de vida.

Os participantes no estudo foram 388 alunos pertencentes à Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte. Os dados demonstram que a maioria dos alunos concorda que trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos favorece a criação e fortalecimento de amizades, o número de aulas de Educação Física por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária, deveria existir mais tempo de Educação Física para uma melhor compreensão do funcionamento e regras de cada modalidade, e por último, as aulas de Educação Física estimulam a prática de atividade física no futuro.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Educação Física; Ensino Secundário; Perceção; Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This report was developed within the scope of the Pedagogical Internship held at the Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte, with a view to obtaining the degree of Master of Physical Education in Basic and Secondary Education, by the Faculty of Sport Sciences and Physical Education.

The report is divided into three chapters. The first chapter corresponds to the contextualization of the practice developed, where a life narrative is told and the school community is characterized. The second chapter consists of a reflective analysis of the pedagogical practice, in which the four areas of action are mentioned: 1 - teaching-learning activities; 2 - school organization and management activities; 3 - educational projects and partnerships; 4 - ethical-professional attitude. The third chapter is alluding to the deepening of the theme-problem, in which an investigation was carried out with the objective of verifying the perception that high school students have in relation to the importance of Physical Education for the quality of life.

The study participants were 388 students belonging to the Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte. The results show that most students agree that working as a team in the practice of collective sports favors the creation and strengthening of friendships, the number of Physical Education classes per week are insufficient to prevent a sedentary routine, there should be more time of Physical Education for a better understanding of the functioning and rules of each modality and finally Physical Education classes encourage the practice of physical activity in the future.

Keywords: *Pedagogical Internship; Physical Education; High School; Perception; Quality of Life.*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	9
CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA.....	10
1. Narrativa de Vida	10
2. Caracterização do Meio.....	11
2.1. Caracterização da Escola.....	11
2.1.1. Instalações Desportivas	12
2.2. Grupo de Recrutamento de Educação Física.....	13
2.3. Turma	14
CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA	15
Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	15
1. Planeamento	15
1.1. Plano Anual	15
1.2. Unidades Didáticas	17
1.3. Planos de Aula.....	20
2. Realização	21
2.1. Intervenção Pedagógica.....	21
2.1.1. Instrução	22
2.1.2. Gestão	23
2.1.3. Clima e Disciplina	24
2.1.4. Decisões de Ajustamento.....	25
3. Avaliação.....	27
3.1. Avaliação Formativa Inicial (AFI)	28
3.2. Avaliação Formativa Processual (AFP)	29
3.3. Avaliação Sumativa (AS)	30
3.4. Autoavaliação	31
3.5. Heteroavaliação	33

4. Questões Dilemáticas	33
Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar	35
Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	35
Área 4 – Atitude Ético-Profissional.....	37
CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA	39
1. Introdução.....	39
2. Enquadramento Teórico	40
3. Definição do Problema e Objetivos	41
4. Metodologia	42
4.1. Fases do Procedimento Metodológico.....	42
4.1.1. 1ª Fase: A Entrevista Exploratória.....	42
4.1.2. 2ª Fase: A Construção do Questionário.....	47
4.2. Participantes no Estudo	50
4.3. Instrumentos	50
4.4. Procedimentos	50
4.4.1. Procedimentos de Recolha.....	51
4.4.2. Procedimentos de Análise de Dados	51
5. Apresentação e Discussão de Resultados.....	51
5.1. Criação e Fortalecimento de Amizades	52
5.2. Melhoria do Bem-Estar	54
5.3. Compreensão das Modalidades	57
5.4. Incentivo para a Prática de Exercício Físico	59
5.5. Desempenho nas Outras Disciplinas	61
5.6. Prática de AF no Futuro	62
6. Considerações Finais.....	64
7. Limitações do Estudo e Indicadores de Ação Futura.....	65
CONCLUSÃO.....	67

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	69
ANEXOS	73
Anexo 1. Inquérito aos alunos de Educação Física	74
Anexo 2. <i>Roulement</i>	75
Anexo 3. Plano de aula	76
Anexo 4. Relatório de aula do aluno dispensado da AF.....	78
Anexo 5. Critérios de avaliação em EF	79
Anexo 6. Critérios de avaliação do aluno dispensado da AF	80
Anexo 7. Grelha de AFI da UD de Voleibol	81
Anexo 8. Extensão e sequência de conteúdos da UD de Atletismo	82
Anexo 9. Mini-ficha de Andebol.....	84
Anexo 10. Teste de Basquetebol no Google Forms	87
Anexo 11. AS final do 1º semestre.....	91
Anexo 12. Ficha de autoavaliação da UD de Tênis.....	92
Anexo 13. Autoavaliação da UD de Basquetebol no Google Forms	93
Anexo 14. Autoavaliação intercalar e semestral	95
Anexo 15. Heteroavaliação de um elemento na UD de Voleibol.....	96
Anexo 16. Heteroavaliação de grupos na UD de Dança	97
Anexo 17. Cartaz do torneio FairPlay	98
Anexo 18. Medalhas do torneio FairPlay	99
Anexo 19. Distribuição equitativa das diferentes variáveis	100
Anexo 20. QR Code do questionário “A percepção dos alunos do ES face à disciplina de EF”	101
Anexo 21. Certificado das Jornadas Técnicas da Corrida	102
Anexo 22. Certificado da Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás.....	103
Anexo 23. Diploma do 11º Fórum Internacional das Ciências da EF.....	104
Anexo 24. Relatório de apreciação global das atividades da Área 2 - Assessoria de Cargo Pedagógico	105

Índice de Quadros

Quadro 1 - Espaços disponíveis para as aulas de Educação Física e respetiva distribuição de modalidades	12
Quadro 2 - Avaliação Formativa Inicial nas unidades didáticas	14
Quadro 3 - Distribuição das unidades didáticas pelos espaços	16
Quadro 4 - Indicadores do bloco temático Currículo e Avaliação	46
Quadro 5 - Indicadores do bloco temático EF na qualidade de vida.....	46
Quadro 6 - População de estudantes do ES da ESEACD por tipo de curso.....	48
Quadro 7 - População de estudantes do ES da ESEACD por sexo	48
Quadro 8 - Amostragem aleatória estratificada das turmas.....	48
Quadro 9 - Número total de participantes	49
Quadro 10 - Dados relativos à afirmação: " <i>Nas aulas de EF, o facto de trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos, favorece a criação e fortalecimento de amizades</i> " em função do sexo	52
Quadro 11 - Dados relativos à afirmação: " <i>Nas aulas de EF, o facto de trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos, favorece a criação e fortalecimento de amizades</i> " em função do tipo de curso.....	53
Quadro 12 - Dados relativos à afirmação: " <i>As aulas de EF que tenho por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária</i> " em função do sexo.....	54
Quadro 13 - Dados relativos à afirmação: " <i>As aulas de EF que tenho por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária</i> " em função do tipo de curso	55
Quadro 14 - Dados relativos à afirmação: " <i>A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas</i> " em função do sexo	55
Quadro 15 - Dados relativos à afirmação: " <i>A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas</i> " em função do tipo de curso.....	56
Quadro 16 - Dados relativos à afirmação: " <i>Deveria existir mais tempo de EF para que os alunos compreendessem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade</i> " em função do sexo.....	57

Quadro 17 - Dados relativos à afirmação: "Deveria existir mais tempo de EF para que os alunos compreendessem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade" em função do tipo de curso	58
Quadro 18 - Dados relativos à afirmação: "Se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico, sinto menos vontade em praticar exercício físico fora da escola" em função do sexo.....	59
Quadro 19 - Dados relativos à afirmação: "Se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico, sinto menos vontade em praticar exercício físico fora da escola" em função do tipo de curso	60
Quadro 20 - Dados relativos à afirmação: "Sinto que consigo melhorar o desempenho nas outras disciplinas após a aula de EF" em função do sexo	61
Quadro 21 - Dados relativos à afirmação: "Sinto que consigo melhorar o desempenho nas outras disciplinas após a aula de EF" em função do tipo de curso.....	62
Quadro 22 - Dados relativos à afirmação: "As aulas de EF servem para estimular a prática da AF na minha vida futura " em função do sexo	62

Índice de Figuras

Figura 1 - Seleção dos participantes	50
--	----

Lista de Abreviaturas ou Siglas

AF – Atividade Física;

AFI – Avaliação Formativa Inicial;

AFP – Avaliação Formativa Processual;

AS – Avaliação Sumativa;

DT – Diretor de Turma;

EF – Educação Física;

EP – Estágio Pedagógico;

ES – Ensino Secundário;

ESEACD – Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte;

FCDEFUC - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra;

MEEFEBS - Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário;

ND – Nível de Desempenho;

NEE – Necessidades Educativas Especiais;

NEEF – Núcleo de Estágio de Educação Física;

PNEF - Programa Nacional de Educação Física;

RE – Relatório de Estágio;

UD – Unidade Didática.

INTRODUÇÃO

Este documento, Relatório de Estágio (RE), surge no âmbito da Unidade Curricular (UC) do Estágio Pedagógico (EP) inserido no Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC), referente ao ano letivo de 2021/2022.

O EP desenvolveu-se na Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte (ESEACD), através do acompanhamento da turma A do 9.º ano de escolaridade. Este estágio foi orientado pelo professor Doutor Paulo Nobre, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, e pelo professor Cláudio Sousa, da Escola Secundária Engenheiro Acácio Calazans Duarte.

Os colegas pertencentes ao Núcleo de Estágio foram os seguintes, Inês Brites, João Figueiredo e Sara Espinha.

Em relação à estrutura do documento, este encontra-se dividido em três capítulos. O primeiro referente à contextualização da prática desenvolvida, o segundo é dedicado a uma análise reflexiva sobre a prática pedagógica e o terceiro e último capítulo destina-se ao aprofundamento do tema/problema, que foi desenvolvido ao longo do ano letivo com o tema “A perceção dos alunos do ensino secundário face à disciplina de Educação Física”.

CAPÍTULO I - CONTEXTUALIZAÇÃO DA PRÁTICA

Este capítulo compreende dois subtópicos: a narrativa de vida e a caracterização do meio. A narrativa de vida constitui uma análise pessoal de narração de vivências, sentimentos, emoções e significados atribuídos a momentos e experiências que nos levaram a este momento. No que diz respeito à caracterização do meio, esta integra a caracterização da escola e do grupo de Educação Física, e o diagnóstico da turma.

1. Narrativa de Vida

Paixão pelo esporte

A paixão pelo esporte começou logo desde muito cedo, aos 8 anos iniciámos a prática no esporte federado, na modalidade de Futsal. Ainda hoje é o esporte que mais nos apaixona e continuamos a praticar. No ensino secundário (ES), optámos pelo Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, visto que denotávamos jeito para a prática das modalidades desportivas. Após o ES matriculámo-nos na Licenciatura em Treino Desportivo, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Sempre tivemos a certeza que a nossa profissão tinha de estar relacionada com o Desporto, não só pelo gosto e alegria que sentimos ao praticar mas, principalmente, pelo orgulho que sentimos quando partilhamos os conhecimentos com os outros.

Professor de Educação Física que nos marcou pela positiva

Tivemos um professor de Educação Física (EF) no 2º ciclo que foi uma referência para nós e acreditamos que possa ter tido influência na decisão em ingressar no ensino em EF. Foi um exemplo como pessoa e profissional, demonstrava alegria em todas as aulas e sabia motivar os alunos para a prática do Desporto. Devido a ser uma pessoa que admirável ingressámos no Desporto Escolar, na modalidade de Futsal, em que ele era o responsável pelo grupo-equipa.

Momento em ocorreu a opção pela docência e os principais motivos desta opção

Apesar do gosto pela área do Desporto, durante grande parte da vida nunca pensámos no cargo de docência porque achávamos que não tínhamos personalidade para ocupar um cargo de tamanha responsabilidade. Enquanto criança e adolescente éramos tímidos e não tínhamos

grande à vontade para relacionar com as pessoas, sempre tivemos a personalidade de passar o mais despercebido possível em qualquer ambiente. Para além disso, sendo docente tínhamos de lidar com crianças e nunca sentimos grande interesse em relacionar com elas.

Mais tarde, quando nos licenciámos em Treino Desportivo, a nossa mentalidade mudou. Devido à pouca saída profissional que o curso obtinha, vimo-nos obrigados a lecionar aulas de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC). Foi a partir deste momento que a paixão pela área do Ensino surgiu. Sentíamos grande adrenalina durante as aulas e ao observar a alegria das crianças percebíamos que estávamos a ser úteis porque contribuíamos para o seu bem-estar.

Relato das aulas de Educação Física no 8º ano de escolaridade

No nosso 8º ano tivemos uma professora de Educação Física que, em várias aulas num determinado período letivo, quando chegava à aula sentava-se e dava uma bola aos rapazes para jogarem Futsal. Em relação às raparigas, que normalmente não gostam de jogar “à bola”, não nos recordamos do que faziam. Durante todo o tempo de aula jogávamos Futsal e sentíamo-nos felizes por isso porque é a modalidade desportiva que mais gostamos. Mas, refletindo atualmente sobre esta metodologia, chegamos à conclusão de que um professor não deve ter este tipo de comportamento porque não está a ensinar nada de novo aos alunos.

2. Caracterização do Meio

Com o objetivo de contextualizar o EP, neste tópico caracteriza-se o meio envolvente, como a escola, o grupo de Educação Física e a turma, sendo que todos foram fundamentais para o nosso desenvolvimento profissional.

2.1. Caracterização da Escola

O estágio curricular do MEEFEBS realizou-se na ESEACD, na cidade da Marinha Grande, situada na zona do Pinhal Litoral, no centro do distrito de Leiria, a cerca de 12 quilómetros a oeste da capital do distrito. Confronta a norte com a freguesia de Vieira de Leiria, a sul com a freguesia da Moita e a poente com a praia de S. Pedro de Moel, a uns escassos nove quilómetros.

A ESEACD pertence ao Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente, que foi criado no dia 1 de abril de 2013. A ESEACD é constituída por um único edifício com uma

tipologia arquitetônica centrada num pátio à volta do qual se vive, se estuda e se aprende. Foram constituídos núcleos com os espaços de ensino específicos como: a área das salas de Ciência e Tecnologias (laboratórios de Física, Química, Biologia, Geologia e salas de preparação respetivas); a área das salas das Artes; a área das Oficinas (de Eletricidade e de Mecânica); a área da Cozinha Pedagógica; a área das salas de aula; a área desportiva (pavilhão coberto, campo relvado sintético e ginásio); a área social e restauração (refeitório, bar, auditório e átrio); área de biblioteca/mediateca e sala polivalente; área de docentes e administrativa e o centro para a educação de adultos. Existe ainda um pátio interior, que é aproveitado para recreio dos alunos.

As instalações e os equipamentos existentes em cada uma das áreas referidas permitem o desenvolvimento da formação em diversos domínios e possibilitam a diversificação da oferta educativa e formativa e a prestação de um serviço de melhor qualidade. Em cada sala de aula, existe um computador e um projetor.

2.1.1. Instalações Desportivas

Para a lecionação das aulas de Educação Física, existem diversos espaços disponíveis, cada um equipado com diferentes materiais. As instalações desportivas que se situam dentro da escola são o pavilhão polivalente, o campo de relvado sintético e o ginásio. As instalações fora da escola são o Estádio Municipal da Marinha Grande e os Campos de Ténis.

No quadro seguinte podemos observar as modalidades que podem ser lecionadas em cada espaço e o material disponível.

Quadro 1 - Espaços disponíveis para as aulas de Educação Física e respetiva distribuição de modalidades

Espaços	Modalidades	Material
Polivalente	<ul style="list-style-type: none"> - Badminton; - Voleibol; - Andebol; - Futsal; - Basquetebol. 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 tabelas de basquetebol (2 fixas e 4 amovíveis), 3 postes e 2 redes de voleibol, 1 escadote para árbitro e 2 balizas de andebol/futsal. - Marcações de vários campos de diferentes modalidades (oficiais e de aprendizagem), 2 campos de voleibol, 2 de badminton, 1 de futsal/andebol e 1 de basquetebol.

Ginásio	- Ginástica; - Badminton; - Escalada; - Salto em Altura.	- 18 Espaldares, 1 parede de escalada e todo o material de Ginástica.
Relvado	- Basquetebol; - Andebol; - Futsal.	- 4 tabelas fixas de basquetebol e 2 balizas de futsal/andebol. - 2 campos de basquetebol e 1 campo de futsal/andebol.
Exterior (Estádio Municipal MG e Campos de Ténis MG)	- Atletismo; - Futsal; - Ténis.	- Estádio Municipal com todo o material necessário para a prática de atletismo. - Clube de ténis com 4 campos de ténis, cada um com uma rede.

2.2. Grupo de Recrutamento de Educação Física

Na ESEACD o grupo de Educação Física está inserido no Departamento de Expressões. O grupo é constituído por 10 professores, 3 do sexo feminino e 7 do sexo masculino.

Ao longo do ano letivo os professores mostraram-se disponíveis para auxiliar os estagiários em vários sentidos, através das suas dicas para uma melhoria da intervenção pedagógica, a partilha do espaço de aula quando surgia chuva e na forma como sensibilizaram os seus alunos a responderem ao questionário desenvolvido pelo Núcleo de Estágio de Educação Física (NEEF) no âmbito do Tema-Problema. Sem dúvida, a sua ajuda foi fulcral para que os estagiários tivessem à sua disposição as condições necessárias para desempenharem as suas funções com êxito.

Destaco o apoio dado pelo professor Cláudio Sousa que procurou fazer com que os estagiários evoluíssem na sua prática pedagógica, através das reflexões finais de aula como nas conversas informais. Relativamente aos documentos que o NEEF teve que produzir ao longo do EP também se mostrou disponível em ajudar na sua construção, transmitindo ideias imprescindíveis para a boa qualidade dos trabalhos.

2.3. Turma

A turma do 9ºA é constituída por vinte e oito alunos, dos quais vinte pertencem ao sexo feminino e oito ao sexo masculino. Os alunos têm idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, sendo a média das mesmas de 13 anos. Nenhum aluno tem necessidades educativas especiais (NEE) e ninguém se encontra a repetir o nono ano.

De forma a realizar a caracterização da turma, foi entregue aos alunos um inquérito (anexo 1), no início do ano letivo 2021/2022, com perguntas relacionadas com a vida e interesses dos alunos. O inquérito foi dividido em três categorias, sendo elas: saúde; percurso escolar; atividade física/prática desportiva.

De acordo com o inquérito aplicado, existe 1 aluno que está impedido de realizar as aulas práticas de EF durante o ano letivo porque sofre de distúrbio alimentar e possui pouca massa muscular. A EF é a segunda disciplina preferida dos alunos, a modalidade que mais gostam de praticar é o Voleibol e a que menos gostam é Dança. No ano letivo anterior, 19 alunos frequentaram o Desporto Escolar sendo que a maioria praticou Orientação. Em relação à prática de atividade física (AF) fora da escola, 12 alunos não realizam qualquer AF, dos que realizam a maioria pratica Dança e Orientação.

No quadro seguinte observamos a Avaliação Formativa Inicial (AFI) dos alunos nas unidades didáticas lecionadas ao longo do ano letivo.

Quadro 2 - Avaliação Formativa Inicial nas unidades didáticas

UD/ND	A - Avançado	B - Elementar	C - Introdutório	n (Total)
Andebol	5	9	13	27
Voleibol	0	5	21	26
Ténis	3	9	14	26
Ginástica de Solo	8	5	9	22
Ginástica de Aparelhos	1	5	16	22
Futsal	1	9	17	27
Basquetebol	0	16	10	26
Atletismo	3	12	11	26
Badminton	4	14	7	25
Dança	7	6	12	25
Legenda: UD – Unidade Didática; ND – Nível de Desempenho				

Como é possível observar no quadro 2, em quase todas as modalidades, grande parte dos alunos encontra-se no nível introdutório, à exceção do Basquetebol, Atletismo e

Badminton. De destacar que a Ginástica de Solo foi a unidade didática (UD) em que um maior número de alunos apresentou um nível de desempenho (ND) avançado.

CAPÍTULO II - ANÁLISE REFLEXIVA DA PRÁTICA PEDAGÓGICA

De seguida, será realizada uma análise sobre a prática desenvolvida ao longo do EP. Neste capítulo, a reflexão será dividida em quatro áreas:

- Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem;
- Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar;
- Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas;
- Área 4 – Atitude Ético-Profissional.

Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

1. Planeamento

No Planeamento vai ser referido os procedimentos inerentes à construção do plano anual, unidades didáticas e planos de aula. Esta é a primeira tarefa presente no processo de ensino-aprendizagem e aquela que acreditamos ser a mais exigente.

Na ESEACD, no início do ano letivo, o Grupo de Recrutamento de Educação Física define as modalidades a abordar em cada ano de escolaridade, a rotação dos espaços destinados às aulas de EF e os momentos em que são realizados os testes de aptidão física “FitEscola”. Tendo em conta estas informações podemos iniciar a planificação anual da turma.

O Planeamento facilita-nos a intervenção pedagógica, bem como o processo de ensino e aprendizagem. No entanto, é importante salientar que o Planeamento deve assumir um carácter flexível, na medida de ser suscetível a alterações em função das necessidades e fatores externos que afetem o que foi previamente planeado.

1.1. Plano Anual

O plano anual surge da necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo através do estabelecimento de objetivos, de acordo com as orientações do

Grupo de Recrutamento de Educação Física e do Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Segundo Bento (1998), o plano anual de turma é um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas.

As condições de prática e a forma de ensinar de cada professor, sendo este um ser único com os seus métodos e características específicas, são bastante distintas de escola para escola, o que cria uma grande desigualdade em termos das oportunidades de desenvolvimento propostas aos alunos.

Para a elaboração do Plano Anual foi necessário consultar um conjunto de documentos orientadores como as Aprendizagens Essenciais para o 3º ciclo do Ensino Básico (Área da Aptidão Física, Área das Atividades Físicas e Área dos Conhecimentos), o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, o Projeto Educativo do Agrupamento, o Calendário Escolar do Ano Letivo 2021/2022, o Plano Anual de Atividades do Agrupamento, o Regulamento Interno, o Mapa de Rotação de Espaços e a Ata de Reunião do 1º Conselho de Turma.

Na ESEACD, cada professor planifica a ordem de unidades didáticas de acordo com o mapa de rotação de espaços denominado por *roulement* (anexo 2). O mapa de rotações divide o ano letivo em 8 partes, onde todas as turmas passam por cada um dos espaços existentes, aspeto esse que automaticamente orienta a distribuição das unidades didáticas ao longo do ano, pois o planeamento anual deve ser feito com base nas modalidades que podem ser abordadas em cada espaço desportivo. As modalidades lecionadas durante o ano letivo foram o Andebol, Voleibol, Ténis, Ginástica de Solo/Aparelhos, Futsal, Basquetebol, Atletismo, Badminton e Dança. Para além destas modalidades, a aptidão física dos alunos foi avaliada através dos testes “FitEscola”. Apresenta-se de seguida a organização das unidades didáticas para as respetivas rotações, datas e espaços.

Quadro 3 - Distribuição das unidades didáticas pelos espaços

Nº da Rotação	Data	Espaço	Unidade Didática
1	4 a 29 out.	Relvado	Andebol
2	2 a 26 nov.	Polivalente	Voleibol
3	29 nov. a 22 dez.	Exterior	Ténis
4	10 jan. a 4 fev.	Ginásio	Ginástica
5	10 fev. a 4 mar.	Relvado	Futsal
6	7 mar. a 8 abr.	Polivalente	Basquetebol
7	19 abr. a 6 mai.	Exterior	Atletismo

8	9 mai. a 8 jun.	Ginásio	Dança/Badminton
---	-----------------	---------	-----------------

Além do planeamento das unidades didáticas, ocorreram algumas atividades desportivas ao longo do ano letivo 2021/2022, foram elas:

- Dia Europeu do Desporto;
- Dia Mundial do Judo;
- Corta-Mato;
- Megas;
- 26º Torneio Fair-Play;
- Dia Mundial da Criança;
- Torneio de Basket 3x3.

1.2. Unidades Didáticas

A construção das unidades didáticas pretende simplificar a atividade do professor, para que todos os alunos atinjam os objetivos definidos, independentemente do contexto, mas nunca esquecendo de que o processo de ensino-aprendizagem é complexo e dinâmico estando constantemente sujeito a evoluções, sendo fundamental a constante atualização e reflexão acerca dos conhecimentos. É por isso um instrumento de suporte do processo de ensino-aprendizagem.

De acordo com Pais (2013), uma UD pode ser definida como um conjunto sequencial de tarefas de ensino e aprendizagem que se desenvolvem a partir de uma unidade temática central de conteúdo e um elemento integrador num determinado espaço de tempo, com o propósito de alcançar os objetivos didáticos definidos.

O NEEF definiu em conjunto a estrutura das unidades didáticas, fazendo referência à história da modalidade, à sua caracterização e regras, bem como os recursos disponíveis, objetivos gerais e específicos, conteúdos a lecionar, situações de aprendizagem, estratégias de ensino e as várias avaliações.

Para a construção das unidades didáticas foi fundamental guiarmo-nos pelo PNEF, pois é onde estão descritos os objetivos a cumprir para cada ano de escolaridade. No entanto, verificou-se que a maioria dos objetivos propostos pelo PNEF eram demasiado ambiciosos

tendo em conta a realidade da turma. Por isso, foi necessário reformular os conteúdos em função das capacidades dos alunos.

Nas unidades didáticas de Andebol e Voleibol houve dificuldade em prescrever tarefas adequadas ao ND dos alunos, o que em algumas aulas gerou alguma confusão e desmotivação por parte dos mesmos, pois procurava-se explicar os exercícios e os alunos tinham dificuldade na sua compreensão. Isto fez com que os alunos tivessem pouco empenhamento motor. Em ambas as modalidades, foi bem visível as dificuldades da turma nas ações táticas do jogo.

A UD de Ténis tornou-se um desafio devido a não termos qualquer experiência na modalidade. Os alunos demonstraram dificuldade em realizar jogo de Ténis devido a se deslocarem pouco pelo campo. A qualidade do espaço de aula foi positiva sendo que tínhamos à disposição quatro campos de Ténis, o que permitiu aos alunos terem um elevado empenhamento motor. Em relação às dificuldades sentidas, o facto de existirem vários campos e os alunos se encontrarem distribuídos pelos mesmos fez com que fosse difícil intervirnos pormenorizadamente sobre cada aluno devido à sua dispersão.

Na UD de Ginástica de Solo e Aparelhos, inicialmente os alunos apresentaram pouco empenhamento motor porque se negavam a tentar cumprir determinadas tarefas, por terem medo de se aleijar. Foi necessário criar estações que apresentassem situações facilitadoras para que todos os alunos participassem na aula. Um obstáculo que surgiu nesta UD foi o facto de muitos alunos terem faltado às aulas devido à situação pandémica da Covid-19, o que fez com que alguns deles tivessem que ser avaliados através de um trabalho teórico.

Nas unidades didáticas de Futsal e Basquetebol, em comparação às primeiras modalidades coletivas lecionadas, houve um maior empenhamento motor dos alunos sendo que corrigimos os erros cometidos inicialmente. Optámos por prescrever tarefas analíticas mais simples e de fácil compreensão e dividimos os alunos em minicampos para que os mesmos estivessem em constante prática motora. Em ambas as modalidades, os alunos apresentaram dificuldades na ocupação racional do espaço de jogo sendo que se movimentavam pouco sem bola e não ofereciam linhas de passe ao portador da mesma.

O Atletismo foi a UD mais difícil de lecionar porque tivemos um escasso número de aulas e ficou extremamente complicado avaliar os alunos nas disciplinas que estavam previstas. Devido a este contratempo, optámos por realizar apenas a avaliação do lançamento do peso.

A UD de Badminton foi lecionada na última rotação, juntamente com a UD de Dança. No geral, a turma conseguia realizar situação de jogo sendo que grande parte dos alunos demonstrava facilidade em sustentar o volante. Seria importante os alunos colocarem o volante em zonas de difícil alcance para o adversário. Por outro lado, após os batimentos, poucos alunos ocupavam imediatamente a zona central do campo, para que conseguissem alcançar o volante independentemente para que local fosse.

A Dança foi a única UD em que adotámos o estilo de ensino “Ensino da Produção Divergente”. De acordo com Mosston & Assworth (2008) o ensino de produção divergente procura solucionar um problema pela descoberta de várias respostas. O propósito consiste em levar o aluno a descobrir e a produzir várias respostas para uma questão específica. O aluno produz diversas respostas para uma única questão, aferindo a sua validade e verificando as respostas em relação a outras tarefas relacionadas. O professor define a questão a colocar e avalia as respostas, fornecendo feedback sobre as soluções encontradas. Este estilo é igualmente exigente para o professor, quer no domínio dos conteúdos trabalhados, quer na preparação e condução das atividades de aprendizagem.

No contexto do 9ºA a turma foi dividida em três grupos e cada grupo tinha dois alunos líderes, que tinham a responsabilidade de ensaiar uma coreografia com os colegas. Apesar da prática deste estilo de ensino ter como objetivo delegar um maior sentido de responsabilidade aos alunos, verificou-se que alguns jovens destas idades não possuem maturidade suficiente para poderem vivenciar esta experiência visto que foi extremamente difícil exigir um maior empenho na concretização da tarefa. Com o intuito de os alunos exercitarem mais na aula de Dança, e após conselho do Orientador Cláudio Sousa, optámos por lecionar uns exercícios de Dança Aeróbica, sendo o demonstrador. Este papel fez com que saíssemos da zona de conforto, tendo sido necessário treinar em casa as habilidades.

De forma geral, sentimos que ao trabalhar as unidades didáticas adquirimos conhecimentos e competências fundamentais para o futuro cargo de professor de EF.

Como Bento (2003) indica, o planeamento de uma UD não deve ser com a finalidade de matéria, mas sim do desenvolvimento da personalidade dos alunos, tendo sempre em conta o objetivo específico da aula.

1.3. Planos de Aula

Segundo Bento (2003), uma aula é o ponto de convergência entre o pensamento do professor e a sua ação. Ainda segundo este autor, antes da aula iniciar, o professor deve ter um projeto de como irá funcionar a aula, construir uma imagem estruturada, sempre fundamentada. O plano de aula deve ter em consideração quatro pontos: o professor, as eventualidades sociais, as condições de ensino e os alunos.

Na primeira reunião com os orientadores de Estágio, o NEEF questionou como deveria ser estruturado um plano de aula. De acordo com as indicações dadas pelos professores, cada estagiário criou um documento próprio servindo de guia para as aulas que seriam lecionadas futuramente. No entanto, encontramos alguns pontos em comum nos planos de aula, como: data; hora; número da aula e de unidade didática; alunos previstos; função didática; recursos materiais; objetivos gerais da aula; tempo total e parcial da tarefa; descrição da tarefa; esquema da tarefa; objetivos específicos; componentes críticas; critérios de êxito. Para além destes pontos, o plano era tripartido em parte inicial, fundamental e final (anexo 3).

Um plano de aula é bem construído na medida em que qualquer professor de EF tenha o documento em sua posse e consiga decifrar as informações contidas no plano, de forma que leccione a aula de acordo com o que era pretendido pelo autor do plano. Os planos de aula são o guião de um professor para uma aula com uma dada turma em que, em concordância com os seus alunos o professor explicita quais os objetivos dessa aula segundo as tarefas que ele idealizou para esses alunos (Fonseca & Machado, 2015, p.64-67).

Tivemos dificuldade na elaboração dos primeiros planos de aula sendo que tínhamos pouca prática. Antes do EP, os primeiros planos de aula a serem realizados foi durante o 1º ano do MEEFEBS. Devido a essa falta de experiência, no início do EP precisámos de despender algumas horas do nosso dia para a construção dos planos de aula enquanto outros documentos imprescindíveis de serem realizados ao longo desta etapa foram “ficados para trás”. Com o decorrer das aulas, o plano de aula foi sendo aprimorado através dos *feedbacks* transmitidos pelos professores orientadores e, com a constante prática, o tempo necessário para a sua construção foi reduzindo.

Para além do corpo do plano de aula, existe a justificação das opções tomadas e a reflexão final de aula. Na justificação, como o nome indica, é apresentada a razão de terem sido escolhidos aquelas tarefas para a aula e na reflexão é feita uma avaliação de como correu a aula. A reflexão encontra-se dividida em vários tópicos: planeamento da aula; instrução, gestão,

clima e disciplina; avaliação formativa dos alunos; decisões de ajustamento; aspetos positivos mais salientes; oportunidades de melhoria. A análise crítica dos professores orientadores após as aulas facilitou bastante a realização da reflexão de forma escrita porque os mesmos evidenciavam o que tinha corrido bem e o que precisava de ser melhorado. Alarcão & Tavares (2003) referem que um processo formativo combina ação, experimentação e reflexão sobre a ação, ou seja, reflexão dialogante sobre o observado e o vivido segundo uma metodologia do aprender a fazer fazendo e pensando, que conduz à construção ativa do conhecimento gerado na ação e sistematizado pela reflexão.

Em suma, o plano de aula é um bom guia para o professor sendo que dispõe as tarefas a serem realizadas ao longo da aula, respeitando uma sequência lógica de exercícios que orientam os alunos até aos objetivos pretendidos. No entanto, aprendemos que para além da previsão do que vai acontecer, as coisas podem não correr como planeado e é fundamental o professor ter a capacidade de ajustar a aula e os respetivos exercícios, para o bom funcionamento da mesma. Isto significa que, apesar de um plano de aula ser a estrutura base para a aula, não significa que deve ser seguido à risca porque na maioria das aulas existem decisões de ajustamento. Graças à pesquisa de tarefas nas diversas referências bibliográficas para, posteriormente, implementarmos nas aulas, ficámos com uma grande quantidade de exercícios guardados no dossiê. Estes exercícios podem ser novamente implementados nas futuras aulas de EF.

2. Realização

Neste ponto é analisado todo o trabalho prático do professor, ou seja, as estratégias de intervenção pedagógica que incluem as dimensões propostas por Siedentop (1983), instrução, gestão, clima e disciplina.

2.1. Intervenção Pedagógica

Consideramos então a intervenção pedagógica como a manipulação dos conteúdos de ensino, realizada pelo professor, com o propósito de torná-los compreensíveis para os alunos (Graça, 1997, como citado em Mesquita, 2009).

As dimensões clima e disciplina foram aquelas em que nos sentimos mais à vontade porque a turma não tinha tendência em apresentar comportamentos desviantes e quase todos os

alunos demonstravam empenho na realização das tarefas porque a EF era uma disciplina apreciada pelos mesmos.

2.1.1. Instrução

Nesta dimensão sentimos que houve evolução ao longo do ano letivo. Inicialmente a informação transmitida era pouco enriquecedora porque quando adotávamos o *feedback* positivo não acrescentávamos nada de útil ao conhecimento do aluno. Com o passar das aulas fomos transmitindo aos alunos qual a ação que estavam a executar bem e porquê. Quando transmitimos *feedback* temos que nos questionar de que forma esse *feedback* foi eficaz (Hattie & Timperley, 2007). Outra dificuldade sentida no início do ano letivo foi a utilização do *feedback* cruzado, apesar de transmitirmos muitos *feedbacks*, estes eram maioritariamente individualizados.

Em relação às preleções de aula, houve o cuidado de iniciar a aula apenas quando todos os alunos estivessem em silêncio e posicionados de frente para o professor. Nas aulas em que se iniciava uma UD foi onde o tempo de preleção foi mais duradouro porque era importante caracterizar a modalidade, enumerando as suas regras, gestos técnicos, assim como os aspetos táticos envolventes.

A explicação dos exercícios foi auxiliada com a demonstração, sendo que na maioria das situações o professor foi o modelo. Os alunos também foram modelos de demonstração nalguns exercícios, e sempre que a tarefa exigia alguma destreza os mais proficientes eram os escolhidos para demonstrar. Quase todas as tarefas foram demonstradas na totalidade e de forma real, ou seja, utilizando todos os agentes externos requeridos pela tarefa, como por exemplo o material. De acordo com Sarmiento (1992), a demonstração é possibilitar uma comparação da própria execução com a do modelo, neste sentido é importante saber se o modelo é capaz de reproduzir a execução e a capacidade que o aluno tem em reproduzir o que observou. Numa fase inicial é fundamental demonstrar os gestos técnicos de forma mais lenta e, posteriormente, demonstrar à velocidade natural.

O questionamento foi várias vezes aplicado nas aulas, principalmente nas aulas de 90 minutos. Tinha como objetivo perceber se os alunos estavam a reter as informações pertinentes e se os mesmos tinham capacidade de raciocínio para arranjar soluções para determinados problemas que iam surgindo ao longo das situações de jogo.

Refletindo sobre esta dimensão, aprendemos que é fundamental transmitir *feedback* cruzado durante a aula para que os alunos sintam a presença do professor e estejam mais motivados para a prática. No caso em que turmas apresentem comportamentos de desvio, a adoção do *feedback* cruzado pode servir como uma chamada de atenção para que os alunos se mantenham focados na tarefa e não pensem em comportar de forma incorreta. É importante também perceber que devemos adaptar a nossa instrução tendo em conta os alunos a quem transmitimos a mensagem. Um aluno que tenha conhecimento acerca da UD a ser lecionada, faz com que o professor possa usar a terminologia inerente a ela, enquanto um aluno que seja leigo, numa fase inicial, deve receber informações mais básicas da parte do professor.

2.1.2. Gestão

Pode-se afirmar que foram evidenciadas algumas dificuldades na gestão/organização da aula. Nalgumas aulas nem sempre foi disponibilizado a todos os alunos as mesmas oportunidades de exercitação. Ou seja, quando se dividia a turma em estações diferentes, por vezes um grupo exercitava mais tempo numa estação do que noutra. Outra lacuna observada foi, nalguns exercícios analíticos, os grupos de alunos estarem demasiado próximos um dos outros e o material de aula transpunha espaços alheios. Este acontecimento ocorria porque a turma era dividida em muitos grupos, e sendo numerosa, o espaço de aula tornava-se pequeno.

Algumas estratégias adotadas para reduzir o tempo gasto na transição entre tarefas foram definir os grupos/equipas de alunos antes da aula e mantê-los do início até ao fim, explicar o exercício seguinte a cada grupo de alunos sendo que os restantes grupos continuavam em prática e ir até ao espaço de aula antes do início da mesma, com os materiais, montar alguns exercícios.

De forma que os alunos cumprissem os objetivos, nalgumas aulas formaram-se equipas homogéneas para que existisse competitividade entre eles nas situações de jogo. No entanto, noutras aulas, também foram constituídos grupos heterogéneos para que os alunos mais proficientes pudessem ajudar os colegas de ND baixo.

Outro aspeto inerente a esta dimensão, e não menos importante, foi ser assíduo e pontual, sendo que o horário das aulas foi cumprido na íntegra.

Segundo De la Cruz (2017) uma gestão pedagógica adequada vai favorecer o alcançar das aprendizagens, metas estabelecidas e ainda na aquisição de novas capacidades bem como

de competências essenciais nos alunos, os quais se tornam visíveis no seu desempenho motor, assim como no seu desempenho futuro. Tudo isto remete-nos para a planificação, plano de aula e a gestão adequada de todas estas ferramentas ao dispor do professor para ajudar os seus alunos.

Uma das rotinas implementadas ao longo do ano letivo foi na finalização da aula os alunos ajudarem a arrumar o material. Os alunos que não podiam realizar a parte prática das aulas ajudavam na montagem/desmontagem das tarefas e desempenhavam as funções de árbitro e apanha-bolas.

Relativamente a esta dimensão aprendemos que é imprescindível o professor possuir várias estratégias em mente para que a segurança dos alunos esteja presente e para que haja um elevado tempo de empenhamento motor. Algumas das estratégias podem ser a prescrição de exercícios de fácil organização, reduzir ao indispensável os períodos de instrução, definir rotinas de trabalho, colocar o material a utilizar atempadamente no espaço de aula e evitar atrasos e interrupções.

2.1.3. Clima e Disciplina

Estas dimensões foram cumpridas com êxito, não só pela capacidade de o professor apresentar uma postura de controlo e rigidez, mas também pelo facto da turma do 9ºA ser bem-comportada. Por vezes, a única situação que levava os alunos a “excederem um pouco os limites” era quando havia o momento de preleção inicial/final de aula e estes tinham conversas paralelas. No entanto, quando este episódio ocorria chamava-se de imediato a atenção dos alunos e eles respeitavam, mantendo o silêncio.

De acordo com Lopes and Silva (2015), compreende-se por clima de aula o ambiente que prevalece na sala de aula e que provêm de um conjunto de atitudes, sentimentos, valores e interações entre alunos e professores.

Nas aulas em que foram realizados os testes de aptidão física e na primeira UD lecionada (Andebol) os alunos apresentaram uma postura desmotivante. Este comportamento deveu-se essencialmente à falta de vontade que a maioria dos jovens destas idades apresenta na realização de exercícios de condição física, e em relação à UD de Andebol teve haver com a pouca experiência do professor. Os exercícios prescritos para a UD de Andebol eram demasiado complexos para o ND da turma e o facto de não serem criadas estações no espaço de aula fez

com que os alunos passassem demasiado tempo nas filas, originando um reduzido empenhamento motor.

Um dos factos observados que potenciava o aumento da motivação dos alunos era quando se realizava situação de jogo, quer em modalidades coletivas quer individuais. Os alunos que gostam realmente de EF têm tendência a preferir a prática de contexto de jogo em comparação aos exercícios analíticos. Isto verifica-se porque o espírito competitivo está inerente ao jogo e, na generalidade, os alunos esforçam-se para ganhar porque é um resultado que gera alegria e satisfação.

2.1.4. Decisões de Ajustamento

É completamente normal numa aula de EF haver a necessidade de ajustar a mesma, seja em relação ao funcionamento ou tempo de prática dos exercícios, ao espaço de aula, ao número de grupos ou ao número de alunos em cada grupo. Apesar de ser importante elaborar um plano de aula conciso, também se torna fundamental o professor de EF possuir capacidade de ajustamento. Esta capacidade vai sendo aprimorada à medida que o professor adquire experiência e conhecimento no ramo.

Segundo Bento (2003) o ensino é criado em duas circunstâncias diferentes, primeiro na conceção e de seguida na realidade. Facilmente consegue-se constatar que apesar do planeamento antecipado que tenta precaver todas as ocorrências, quando se passa a conceção para a realidade, estas podem divergir bastante uma da outra. É durante essa transição que se encontram os reajustamentos, estratégias e opções.

Nalgumas unidades didáticas lecionadas, a extensão de conteúdos foi modificada porque os objetivos não estavam de acordo com o ND da turma. Geralmente, os objetivos eram demasiado ambiciosos e os alunos nas primeiras aulas da UD desmotivavam por não conseguirem cumprir com o que era pretendido. Assim, os conteúdos passaram a ser mais simples e a exigência dada aos aspetos táticos decresceu, focando essencialmente nos gestos técnicos.

Outro ajustamento que ocorreu ao longo do ano letivo foi o facto de alterar o espaço de aula devido às condições climatéricas. Quando as aulas estavam previstas serem lecionadas nos espaços exteriores (Estádio Municipal da Marinha Grande, campos de Ténis ou relvado) e havia o contratempo de mudar o espaço, a solução que sempre existiu foi a utilização do polivalente.

Nalguns momentos, este espaço teve que ser partilhado com outro professor. De forma a estarmos preparados para a possibilidade de alterar o local de aula, uma das preocupações foi verificar a previsão meteorológica no dia anterior à aula e, caso se verificasse chuva, comunicava com o professor que se encontrava a lecionar aula no polivalente para entender se não se importava de dividir o espaço de aula. Felizmente, os professores do Grupo de Recrutamento de Educação Física facilitaram-nos o processo de ensino e aprendizagem e permitiram a leção de aula no mesmo espaço que o deles. Uma vez que tomávamos conhecimento que podia existir a possibilidade de alterar o local de aula, o professor estagiário tinha em posse um plano “b” porque normalmente o funcionamento e organização das tarefas mudavam completamente. Com a obrigatoriedade de lecionar a aula num espaço reduzido e tendo à disposição um significativo número de alunos nem sempre foi possível implementar tarefas motivadoras, com um elevado empenhamento motor, apesar de termos as tarefas previamente planeadas.

Certo dia, numa das aulas lecionadas nos campos de Ténis (aula de 45’), começou a chover inesperadamente. Sendo necessário chegar rapidamente à escola e não tendo em posse um plano “b”, optámos por finalizar a aula com um exercício de resistência aeróbia, colocando os alunos a realizarem corrida com alternância de intensidade. Neste episódio, foi estimulada a capacidade de pensar rápido face à adversidade surgida porque nem sempre é possível planear e prever tudo o que vai acontecer.

Mencionar ainda que em inúmeras sessões os exercícios tiveram que ser ajustados, tanto no tempo de prática como no funcionamento. Por vezes, sentimos que os alunos precisam de exercitar durante mais tempo determinada tarefa para cumprirem com o objetivo e o contrário também acontece, se os alunos cumprirem de imediato o objetivo e a tarefa torna-se monótona pode haver a possibilidade de transitar mais cedo para a tarefa seguinte. Em relação às adaptações surgidas no funcionamento dos exercícios, foi imprescindível ter a capacidade de observar e perceber se os alunos conseguiriam realizar o que era pretendido. Caso se verificasse que o exercício era demasiado complexo, inseria-se uma variante facilitadora no decorrer do mesmo para que a probabilidade de o aluno ter sucesso aumentasse.

Apesar de nalgumas aulas os grupos de alunos estarem definidos previamente, o facto de alguns deles faltarem à aula obrigava à reformulação dos grupos. Inicialmente houve uma certa dificuldade em fazer esse ajustamento mas, com a experiência que foi sendo adquirida ao longo do EP, passou a ser uma prática de fácil execução. Para os alunos que por algum motivo

não podiam realizar a parte prática da aula, era disponibilizado um relatório em que descreviam as tarefas, os seus objetivos e os gestos técnicos/componentes críticas inerentes (anexo 4). Caso idealizássemos que seria importante a ajuda do aluno para o bom funcionamento da aula ou até mesmo para o seu desenvolvimento de capacidades/conhecimentos era delegada a função de montar exercícios ou de arbitragem.

Aprendemos que nas aulas de EF existem sempre muitos imprevistos e para o futuro é crucial ter em mente várias alternativas para que a aula possa desenrolar fluidamente. A competência de ajustar todo o planeamento e organização das aulas vai sendo aprimorada através da experiência de ensino e antecipação de possíveis situações que impliquem a adoção de um plano “b”. Esta capacidade de antecipação está relacionada com a preparação da aula, por exemplo o professor pode ter conhecimento que possivelmente alguma tarefa possa não vir a correr tão bem e por isso irá adaptá-la ou transitará de imediato ao exercício seguinte.

3. Avaliação

O currículo e avaliação em Portugal é definido através de linhas orientadoras, presentes no Decreto-lei nº55/2018, 6 de julho, que se reaproxima da lógica processual (Stenhouse, 1984, cit. por Nobre, 2021), tendo sido a mesma iniciada na reforma de 2001 e centrada na ação do professor como profissional do currículo.

Segundo Januário (1988, cit. por Nobre, 2021), o processo de avaliação envolve ações que são condicionadas pelos vários fatores de avaliação, configurando os mesmos a um conjunto de questões fundamentais relativas ao ato de avaliar, referindo-se essas mesmas questões a quem avalia (os agentes da avaliação), o que se avalia (professor, aluno, currículo ou programa, sistema educativo), para que se avalia (as funções a atribuir à avaliação, diagnóstica, sumativa, formativa, formadora), como se avalia (as formas de obtenção de dados), quando se avalia (forma de inserção da avaliação no processo, inicial, processual, final) e porque se avalia (a razão pela qual se realiza a avaliação, certificação, balanço, diagnóstico, ajustamento).

Através do Despacho nº 6478/2017, é possível perceber que a qualidade do ensino e da aprendizagem está associada à aquisição, por todos os alunos, das aprendizagens e competências do Perfil dos Alunos À Saída da Escolaridade Obrigatória.

Na disciplina de EF, o processo de avaliação realizou-se ao longo de cada UD em momentos distintos, respeitando objetivos diferentes. Assim, no início da unidade efetuava-se uma avaliação formativa inicial, ao longo das aulas procedia-se a uma avaliação contínua com uma finalidade formativa e no final da UD a avaliação tinha uma finalidade sumativa. Segundo os critérios de avaliação definidos pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física da ESEACD a avaliação foi realizada tendo em conta os seguintes domínios: capacidades (60%); conhecimentos (20%); atitudes e valores (20%). (anexo 5)

Ao longo do ano letivo houve uma aluna que não fez a componente prática das aulas devido a sofrer de distúrbio alimentar e possuir pouca massa muscular. Os critérios de avaliação para os alunos com dispensa da AF são divididos pelos domínios dos conhecimentos (80%) e das atitudes e valores (20%). (anexo 6)

3.1. Avaliação Formativa Inicial (AFI)

A avaliação inicial era realizada no início de cada UD, normalmente nos primeiros dois tempos. A avaliação fazia-se com base na observação direta e em diferido da execução ou não dos gestos técnicos e ações táticas, que se encontram descritas no PNEF.

De modo que não existe conhecimento prévio do ND da turma nas modalidades, realiza-se uma observação em que se possam apurar quais as aprendizagens já consolidadas de forma a construir o processo de ensino-aprendizagem de acordo com os dados obtidos.

De forma a observar o desempenho motor dos alunos foi construída uma grelha de observação de avaliação inicial (anexo 7). As grelhas eram compostas pelos indicadores do domínio das capacidades, e para cada indicador havia 3 níveis de execução possíveis: A – o aluno executa com elevado nível de proficiência; B – o aluno executa cumprindo algumas componentes críticas; C – o aluno executa com bastantes dificuldades. De acordo com os resultados obtidos foi possível elaborar a extensão e sequência de conteúdos (anexo 8), sendo que os conteúdos devem ser adequados ao ND da turma, ou seja, não devem ser nem demasiado exigentes nem demasiado fáceis.

Sentimos algumas dificuldades durante este processo, quando não existia o domínio completo da matéria ficava-se na dúvida se a escolha dos conteúdos seria a mais correta para a aprendizagem dos alunos. Outra fragilidade ocorrida foi a incapacidade de transmitir *feedback* ao mesmo tempo que eram efetuados os registos na grelha de observação. Na primeira UD lecionada (Andebol), o facto de não sabermos ainda o nome de todos os alunos dificultava o

processo de anotação. Também um excessivo número de conteúdos a avaliar pode ser um entrave, não permitindo ao professor avaliar todos os alunos em todos os parâmetros.

Segundo o Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho, que estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens, “é fundamental que o currículo seja equacionado como um instrumento que as escolas podem gerir e desenvolver localmente de modo que todos os alunos alcancem as competências previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória”.

Considera-se fundamental realizar a avaliação inicial, que pretende entender a posição do aluno face a novas aprendizagens tendo em conta aprendizagens anteriores, no sentido de prevenir dificuldades futuras (Nobre, 2015).

3.2. Avaliação Formativa Processual (AFP)

A AFP é a principal modalidade de avaliação do ensino, assume carácter contínuo e sistematizado e visa a regulação do ensino e da aprendizagem, recorrendo a uma variedade de instrumentos de recolha de informação, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem.

A avaliação formativa fornece ao professor, ao aluno, aos encarregados de educação e aos restantes intervenientes informações sobre o desenvolvimento das aprendizagens e competências, de modo a permitir rever melhor os processos de trabalho.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho, a avaliação formativa tem como finalidade o “reforço das dinâmicas de avaliação das aprendizagens centrando-as na diversidade de instrumentos que permitem um maior conhecimento da eficácia do trabalho realizado e um acompanhamento ao primeiro sinal de dificuldade nas aprendizagens dos alunos; de aprendizagem dos conteúdos abordados, reforçando assim a decisão do professor relativamente à evolução dos alunos e suas dificuldades, pois esta está inerente no processo ensino-aprendizagem.”

No decorrer deste segundo momento de avaliação não foram criadas novas tabelas de avaliação, para não ter que realizar anotações em todos os tempos letivos, valorizando desta forma a evolução dos alunos através do uso de *feedback*. Com as informações transmitidas pelo professor os alunos entendem como está a decorrer o seu progresso e o que é preciso aperfeiçoar. Apesar de não terem sido elaboradas grelhas de observação da AFP, o desempenho dos alunos ao longo das aulas foi tido em conta, sendo fundamental classificar o aluno com

base naquilo que foi o seu rendimento no conjunto de aulas e não apenas no momento de avaliação final, que é quando o aluno é avaliado unicamente nos últimos tempos letivos da UD.

Segundo Allal (1986), citado por Nobre (2015), existem três etapas para a avaliação formativa: recolher informação sobre as aprendizagens e dificuldades dos alunos; interpretar essas informações, tentando diagnosticar as dificuldades inerentes às aprendizagens observadas dos alunos; adaptar as aprendizagens tendo em conta a informação recolhida.

Nalgumas unidades didáticas, a extensão e sequência de conteúdos definida inicialmente teve que ser reajustada, geralmente porque os objetivos eram demasiado complexos para o ND da turma. Apesar de na AFI termos ficado com uma ideia de quais os conteúdos e objetivos a lecionar, ao longo das aulas verificava-se que os alunos não estavam a ter sucesso na prática e por isso as tarefas teriam que ser simplificadas.

Ao longo do EP foi possível entender que a AFP é a modalidade avaliativa mais importante porque é centrada no processo e evolução do aluno no desenrolar das aulas, sendo que não é só a avaliação final que deve ser tida em conta. Devemo-nos focar essencialmente nas pequenas vitórias dos alunos e valorizar cada progressão porque assim é possível alcançar o caminho do sucesso. Mais do que o professor ter noção do que é a AFP, torna-se fundamental os alunos terem conhecimento desta modalidade de ensino para que não estejam focados somente no resultado final. Alunos que tenham sérias dificuldades de desempenho em EF e que não valorizem cada etapa progressiva podem-se sentir frustrados e passarem a não gostar da disciplina.

3.3. Avaliação Sumativa (AS)

A AS tem por objetivo valorizar o desempenho final dos alunos, assim como averiguar a evolução dos mesmos no final da etapa de ensino, referindo-se ao nível atingido pelos alunos nos objetivos propostos e o grau de eficácia do processo ensino-aprendizagem.

A AS é utilizada para o professor avaliar o seu processo de ensino bem como a aprendizagem dos alunos. Segundo Nobre (2015), “a avaliação sumativa é entendida normalmente como balanço final, tendo lugar no final de um segmento de aprendizagem (uma unidade de ensino, parte ou totalidade de um programa) (...) Com a avaliação sumativa não se pretende uma melhoria imediata, mas valorar em definitivo, num dado momento, final, quando é necessário tomar uma decisão em algum sentido”.

A AS foi realizada nas últimas aulas de cada UD. Os alunos foram avaliados na execução das ações técnicas e táticas das modalidades (domínio das capacidades). Elaborou-se uma grelha de observação de AS, onde foi dado um ND em cada indicador, através de uma nota quantitativa de 1 a 5 valores: 1 – não executa; 2 – executa com muita dificuldade; 3 – executa com dificuldade; 4 – executa bem; 5 – executa muito bem. O domínio dos conhecimentos foi avaliado através de teste escrito, em formato papel (anexo 9) ou formato online pelo *Google Forms* (anexo 10). Os alunos respondiam a questões relacionadas com a caracterização, objetivo, ações e regras das modalidades.

De acordo com o Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho, a “avaliação sumativa traduz-se na formulação de um juízo global sobre as aprendizagens realizadas pelos alunos, tendo como objetivos a classificação e certificação”.

Para além da AS ser realizada no final de cada UD também foi utilizada no final de cada semestre, sendo que teve de obedecer aos critérios de avaliação definidos pelo Grupo de Recrutamento de Educação Física da ESEACD (anexo 11).

Em relação às dificuldades sentidas neste terceiro momento de avaliação, uma delas foi evidenciada de forma semelhante no capítulo da AFI, em que havia a dificuldade de observar e efetuar registos avaliativos de todos os alunos. Inicialmente existiu algum constrangimento em categorizar os alunos com uma avaliação numérica sendo que é uma decisão de extrema responsabilidade para o professor. A classificação que é estabelecida para o aluno pode influenciar as suas emoções, assim como são envolvidos os encarregados de educação porque querem ter conhecimento do aproveitamento escolar do aluno. Torna-se imprescindível o professor ter um carácter forte e consciente das suas escolhas, não estando minimamente preocupado com o que as outras pessoas podem pensar relativamente à nota dada pelo mesmo.

É importante perceber cada vez mais que o processo de ensino-aprendizagem, hoje em dia, tem um papel mais preponderante do que a avaliação final.

3.4. Autoavaliação

A autoavaliação é um procedimento importante na qual o aluno avalia o seu próprio desempenho acerca de um momento em específico, podendo ser ao longo do ano letivo, num período/semestre, numa aula ou num exercício. Como indica Nobre (2015), para a execução da autoavaliação, o aluno necessita de saber os critérios em que é avaliado, de forma a poder criar algum juízo de valor, só dessa forma, os alunos saberão conduzir o seu próprio trabalho.

Em quase todas as unidades didáticas os alunos do 9ºA autoavaliaram-se, este procedimento foi realizado na maioria das vezes na última aula de cada UD. Apenas no Tênis a turma realizou a autoavaliação em formato papel (anexo 12), sendo que a mesma se encontrava dividida em três capítulos: cooperação com os colegas; objetivo do jogo e principais regras; em situação de jogo. Em cada capítulo existiam afirmações em que os alunos assinalavam com um X qual o número que melhor se identificava à sua situação, sendo que os números correspondiam à escala de *likert* estabelecida.

Nas unidades didáticas seguidas ao Tênis, a autoavaliação foi realizada em formato *online* pelo *Google Forms*, numa fase posterior ao teste de conhecimentos (anexo 13). Neste questionário os alunos deram uma nota de 1 a 5 em cada uma das ações técnico-táticas respetivas à modalidade. Para além da nota em cada parâmetro, na pergunta final indicaram a classificação global.

A autoavaliação também foi realizada nas pausas intercalares de cada semestre e no final de cada semestre (anexo 14).

Nobre (2015), refere que autoavaliação é uma avaliação dos próprios alunos ao seu desempenho, está relacionada com a função formativa e, mais especificamente, com a função formadora. Defende que é necessário fornecer informação detalhada aos alunos no início da aprendizagem, para que estes consigam avaliar o seu desempenho de forma constante e orientada.

Com o preenchimento das grelhas de autoavaliação verificou-se que os alunos, de forma geral, têm uma perceção real das suas capacidades, sendo que quase todas as classificações atribuídas pelo professor foram ao encontro das notas que os alunos colocaram como merecedoras do seu desempenho.

No futuro, enquanto professor de EF, é extremamente importante permitir que os alunos se autoavaliem, pois estimula a sua capacidade de perceção e reflexão acerca das suas competências motoras e cognitivas. É da responsabilidade do professor ajudar os alunos a aprenderem a refletir sobre o seu desempenho. Embora não se tenha verificado no 9ºA a tendência de os alunos se valorarem acima do seu desempenho, temos conhecimento que isso geralmente acontece nas outras turmas. Com a prática constante deste processo avaliativo, acreditamos que no futuro serão cada vez menos os alunos a terem dificuldades de perceberem o seu rendimento.

3.5. Heteroavaliação

Relativamente à heteroavaliação, que é um exercício que consiste na avaliação entre pares, foi realizada nas unidades didáticas de Voleibol, Ginástica e Dança. O objetivo do professor foi elaborar grelhas simples, com os critérios bem definidos, para que o aluno observador não tivesse dúvidas no momento de preenchê-la. Nas grelhas de Voleibol e Ginástica encontravam-se descritas a escala de avaliação (A, B e C), as tarefas e imagens alusivas às mesmas, e as componentes críticas. No cabeçalho o observador referia o aluno observado (anexo 15). Na grelha de Dança, cada aluno realizou registos de um conjunto de elementos na representação de coreografias, sendo que a escala de avaliação ia de 1 a 5. Nas duas últimas linhas da grelha colocavam os nomes dos alunos que se destacavam positivamente e negativamente na execução da coreografia (anexo 16).

A heteroavaliação é “... uma avaliação realizada por uma pessoa sobre outra, sobre o seu trabalho, o seu desempenho. Esta é a avaliação normalmente levada a cabo pelos professores em relação aos alunos e também pelos alunos entre si (avaliação entre pares). A heteroavaliação constitui um processo importante no ensino e na aprendizagem, mas torna-se algo complexo na prática.” (Nobre, 2015)

Com o preenchimento das grelhas de heteroavaliação, à semelhança do que foi analisado na autoavaliação, os juízos de valor do aluno em relação ao colega observado correspondem à realidade. Conclui-se que a turma do 9ºA, apesar de ser jovem e ter pouca experiência com este processo de avaliação, demonstra maturidade suficiente para desempenhar o exercício, deixando as emoções e as amizades de parte.

4. Questões Dilemáticas

Ao longo do EP foram surgindo algumas dúvidas em relação às estratégias a adotar para que o processo de ensino-aprendizagem fosse o mais eficaz possível, sendo que o ensino é centrado no aluno.

Uma das questões dilemáticas teve a ver com, nas aulas de EF, devemos priorizar a evolução e aprendizagem dos alunos nas matérias ou o empenhamento motor para que os alunos cheguem ao final da aula cansados e transpirados. Em conversa com os colegas do NEEF e

Orientador Cláudio Sousa concluiu-se que deve existir um equilíbrio entre as duas práticas, ou seja, numa mesma aula o ideal é os alunos terem um elevado empenhamento motor, em que nos exercícios analíticos executam várias repetições, mas que ao mesmo tempo aprendam algo a nível teórico e prático.

O segundo dilema foi a aplicação dos testes de aptidão física, seguindo o protocolo “FitEscola”. A dúvida surgida foi se faria sentido cumprir à risca os passos descritos no protocolo, em cada um dos testes, quando existiam alunos que não conseguiam ter sucesso nos mesmos. Dando um exemplo em concreto, houveram alunos do 9ºA que não efetuaram uma única repetição do teste de flexões de braços. Neste caso talvez fosse necessário implementar a diferenciação pedagógica, adaptando o exercício e criando uma situação mais facilitadora que promovesse o sucesso.

Por outro lado, o ajustamento do teste seria injusto para aqueles alunos que realizavam o teste conforme as regras estabelecidas no protocolo. Havia a possibilidade de os alunos com mais dificuldades realizarem um número de repetições igual ou superior aqueles que se esforçavam por fazer o teste formal. Uma vez que os testes de aptidão física contam para a avaliação global do aluno, seria difícil para o professor definir parâmetros tendo em conta as variantes inseridas.

O terceiro e último dilema está relacionado com o método de avaliar os alunos no domínio dos conhecimentos. Existem duas formas de avaliação neste domínio: teste escrito e questionamento. Em todas as unidades didáticas optou-se pela realização do teste escrito por acharmos mais justo para os alunos, sendo que respondem às mesmas perguntas através do tempo estipulado. Enquanto no método de questionamento, o aluno pode dominar completamente a matéria mas o professor coloca uma questão exigente e este não sabe responder. No entanto, estando o EP a chegar ao fim e refletindo, entende-se que o facto de o questionamento estar evidenciado nos critérios de avaliação não é mero acaso e por isso também tem as suas vantagens. Uma das vantagens tem a ver com um menor esforço cognitivo da parte do aluno sendo que apenas tem de responder a uma pergunta, sem ser necessário despender de muito tempo.

As realizações destas reflexões são importantes porque através de uma perspetiva macro consegue-se entender o que se fez bem e o que poderia ter corrido melhor ao longo do ano letivo. Para além da reflexão pessoal, as conversas que foram havendo com o NEEF e respetivos orientadores foram fulcrais para abrir novos horizontes e entender que existem outras

estratégias e métodos de ensino para além das que tínhamos em mente. O que quer dizer que não são só os alunos que se encontram em constante processo de aprendizagem.

Área 2 – Atividades de Organização e Gestão Escolar

Ao longo do ano letivo 2021/2022 foi realizada a assessoria ao cargo de diretor de turma (DT). Nesta assessoria os objetivos foram: conhecer as funções inerentes ao cargo de DT; identificar problemas que decorrem do funcionamento de uma turma; conhecer diferentes formas possíveis de solucionar problemas. Este acompanhamento ao DT é fundamental porque, no início da carreira docente, pode existir a possibilidade de um professor desempenhar essa função. Através deste acompanhamento são adquiridos conhecimentos importantes, para que no futuro o professor seja competente e responsável.

No cargo de assessoria foram realizadas várias tarefas, tais como: participação nas reuniões de conselho de turma e encarregados de educação; caracterização da turma através da aplicação de questionários; auxiliar o DT na atualização do Plano de Ação de Turma (PAT) e Plano Curricular de Turma (PCT); auxiliar o DT na construção dos horários das aulas dos Centros de Aprendizagem (CA) e Apoio Pedagógico Acrescido (APA); auxiliar o DT na verificação e justificação de faltas.

Segundo Estanqueiro (2010), o DT articula a escola e a família, não se limitando à burocracia, informando os pais sobre como funciona a escola e o percurso escolar dos alunos, realçando os aspetos positivos e convidando-os para participar na vida da escola.

Com esta experiência é possível concluir que o DT precisa, obrigatoriamente, de ser sociável, bom comunicador e um gestor na mediação de conflitos sendo que podem acontecer problemas com os encarregados de educação e alunos. Nem sempre os encarregados de educação são um bom exemplo e podem demonstrar falta de respeito para com os diretores de turma. Neste caso, é imprescindível o DT assumir uma postura fria e calculista para que consiga resolver a situação de maneira civilizada.

Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

De acordo com Silva, Fachada, and Nobre (2021) “nesta dimensão pretende-se desenvolver competências de conceção, construção, desenvolvimento, planificação e avaliação

de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar. Neste sentido, no final do ano, o aluno deverá ter adquirido competências de animação socioeducativa, demonstrando capacidades de organização, planeamento, execução e controlo. As suas ações deverão revelar valor pedagógico, pertinência na conceção, coerência de procedimentos de realização e de controlo/avaliação. Deverá ainda demonstrar, na realização da ação, capacidade de trabalho em equipa, de cooperação com os colegas, sentido crítico, iniciativa, criatividade e capacidade de adaptação bem como empenhamento e brio profissional.”

O NEEF organizou durante o ano letivo dois projetos relacionados com a prática desportiva, sendo eles o torneio “FairPlay” e o projeto “SENTIR – o corpo alcança o que a mente acredita”.

A 26ª edição do torneio FairPlay foi realizada nos dias 5 e 6 de abril de 2022, na ESEACD e foi implementado pelo NEEF em parceria com os professores do Grupo de Recrutamento de Educação Física. O evento destinou-se a alunos do 9.º ao 12.º ano e teve como objetivo primordial promover a prática de AF regular e fomentar a ética desportiva, a consciência cívica e a responsabilidade pessoal. As modalidades inseridas neste torneio foram o Futsal, Basquetebol, Voleibol e Tração à Corda. O FairPlay detém uma grande tradição na escola e por isso é muito respeitado por todos os participantes e organizadores.

No que diz respeito à fase de planeamento, o NEEF realizou inúmeras tarefas, tais como: elaboração e distribuição dos cartazes de divulgação do torneio pela escola (anexo 17); estabelecimento de contactos com patrocinadores/parceiros; preparação das fichas de inscrição para equipas e árbitros; construção do regulamento, medalhas e quadro competitivo; realização das reuniões de árbitros e sorteio das equipas. Na fase de realização, as tarefas realizadas pelo NEEF durante e após o torneio foram: montagem do material necessário; organizar árbitros; desempenho da função de árbitro nalguns jogos; entrega das medalhas (anexo 18); desmontagem do material.

Tendo em conta que o torneio não era realizado há dois anos por causa da pandemia covid-19, havia o receio de que o evento poderia não atingir a dimensão de edições anteriores, no entanto o desenvolvimento do mesmo superou as expectativas. O projeto envolveu a comunidade escolar de forma a motivá-los a participar em edições futuras. No total existiram 15 equipas masculinas e 5 equipas femininas a participar no FairPlay.

O projeto “SENTIR – o corpo alcança o que a mente acredita” começou no dia 17 de março de 2022 e terminou no dia 21 de abril de 2022, e foi implementado pelo NEEF em parceria com o Grupo de Educação Especial. Este projeto consistiu em lecionar atividades desportivas aos alunos com NEE.

O NEEF reuniu com o coordenador do Grupo de Educação Especial e com o diretor do agrupamento para comunicar a ideia do projeto, sendo que o mesmo foi aceite por ambos. Ficou decidido que as atividades do projeto seriam lecionadas aos alunos da Escola Básica Guilherme Stephens e da Escola Básica de Casal do Malta. As atividades tinham como objetivo proporcionar sensações de prazer e bem-estar. Na Escola Básica Guilherme Stephens, as atividades planeadas antes das sessões foram cumpridas, sem qualquer constrangimento, sendo que os alunos de forma geral colaboraram. As atividades/brincadeiras que foram sendo desenvolvidas ao longo das sessões foram: circuitos de coordenação motora e agilidade; danças; jogos lúdicos; atividades de manipulação de objetos. Na Escola Básica de Casal do Malta foi mais difícil implementar as atividades planeadas, sendo que os alunos eram inquietos e não se conseguiam focar durante alguns minutos numa determinada tarefa. Com esta adversidade, tivemos que ajustar os exercícios de forma constante, tendo que por vezes ir ao encontro daquilo que os alunos queriam realizar no momento, como correr, transportar a escada de coordenação, lançar bolas/arcsos/cones, “andar às cavalitas”, entre outras necessidades.

No total foram lecionadas 8 sessões (4 em cada escola). Sem dúvida, que este projeto foi enriquecedor tanto para a comunidade escolar como para os estagiários. Os alunos de NEE puderam usufruir das atividades desenvolvidas e o NEEF teve uma experiência única que jamais irá esquecer, a envolvimento com este público-alvo apesar de inicialmente parecer algo assustador e completamente fora da nossa zona de conforto, tornou-se algo agradável de vivenciar.

Área 4 – Atitude Ético-Profissional

Segundo Silva, Fachada, and Nobre (2021) “a ética profissional é uma das dimensões mais importante da profissionalidade docente, pelo que constitui uma dimensão transversal à dimensão intervenção pedagógica e tem uma importância fundamental no desenvolvimento do agir profissional do futuro professor, assim como na construção da sua profissionalidade”.

Como forma de evoluir na área, interiorizámos o máximo de informação da parte dos orientadores e dos professores do Grupo de Recrutamento de Educação Física e, mais importante ainda, tentámos colocar em prática os métodos e técnicas ensinadas. O processo de ensino-aprendizagem foi executado tendo em conta os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica e no PNEF. A formação contínua é imprescindível no cargo de docente, por isso recorrer à investigação e participar em ações de formação foram as estratégias a adotar para haver uma constante progressão na área da EF. As ações de formação assistidas ao longo do ano foram: Metodologias Ativas de Aprendizagem – Aprendizagem em Serviço; Programa de Educação Olímpica; Consulta de Bases Bibliográficas; Concursos para professor; Fórum Internacional das Ciências da EF (FICEF); Jornadas Técnicas de Corrida; “Quem Manda no Excel sou eu”.

No final de cada aula, a reflexão foi fundamental para perceber onde se errou e quais devem ser as novas abordagens a ter para melhorar os erros.

Ao longo do EP o ensino foi inclusivo, todos os alunos foram tratados de igual forma, nenhum aluno foi julgado devido ao seu registo histórico ou etnia. Um dos grandes objetivos foi formar cidadãos exemplares, para que saibam estar em sociedade. Para isso os valores transmitidos foram o respeito, união, igualdade, entreajuda, amizade, entre outros.

Foi procurada a integração nos valores e métodos da escola, estando disponível para os projetos que a escola quisesse desenvolver, ajudando na organização de atividades propostas pela comunidade escolar. Esta experiência foi uma oportunidade para adquirir novos conhecimentos e competências na organização de eventos. A colaboração com os intervenientes do processo de ensino, desde docentes, funcionários, encarregados de educação, alunos e pessoal não docente foi importante para que houvesse um ambiente alegre e saudável.

A assiduidade e a pontualidade foram valores que estiveram presentes no decorrer do EP. Também foi evidenciado o controlo perante a turma, sendo que os alunos não demonstraram comportamentos de desvio e quando começavam a conversar enquanto se estava a transmitir feedback chamava-se a atenção dos mesmos para não se distraírem.

Em suma, o comportamento apresentado ao longo do ano letivo foi adequado, é importante o professor transmitir bons exemplos, pois é um modelo aos olhos dos alunos.

CAPÍTULO III – TEMA PROBLEMA

1. Introdução

Esta investigação surge durante o percurso de EP, correspondente ao ano letivo de 2021-2022. Esta consistiu em realizar uma análise exploratória, com o objetivo de verificar a perceção que os alunos do ES têm em relação à disciplina de EF, tendo em conta quatro temáticas: motivação; conteúdos e matérias; currículo e avaliação; EF e qualidade de vida. Esta última temática foi analisada pormenorizadamente e os seus resultados serão apresentados ao longo deste trabalho.

Os participantes no estudo foram os alunos pertencentes à escola em que o NEEF se encontra a estagiar e a recolha de dados foi realizada em duas fases. Numa primeira fase desenvolveram-se entrevistas de grupo através da gravação de áudio (8 participantes) e na segunda fase os alunos responderam a um questionário em formato digital (388 participantes). Os dados recolhidos no questionário foram sujeitos a procedimentos de estatística descritiva, utilizando o *software IBM SPSS Statistics 28*, para a posterior criação de uma base de dados.

Com a visualização dos dados e respetivo tratamento estatístico verifica-se que perceção é que os alunos têm em relação à disciplina de EF e se esta tem influência na sua qualidade de vida.

2. Enquadramento Teórico

A qualidade de vida depende de fatores individuais estando sujeito a influências do quotidiano, do ambiente onde vive, do hábito de AF, níveis socioeconómicos, entre outros fatores referentes ao estilo de vida (Interdonato & Greguol, 2011; Rugiski, Pilatti, & Scandelari, 2005). A classificação de uma qualidade de vida boa ou má está diretamente relacionada à maneira do indivíduo entender o sentido da vida. Também Abdel-Khalek (2010), demonstrou no seu estudo que que altos níveis de felicidade subjetiva e satisfação com a vida estavam relacionados a uma melhor qualidade de vida.

Solís et al. (2021) referem que a adolescência é um período crítico para a aquisição de comportamentos relacionados à saúde que irão transcender o bem-estar psicológico posterior na idade adulta.

Experiências positivas durante as aulas de EF, podem proporcionar oportunidades de envolvimento em AF, além de influenciar de forma positiva na educação, na motivação para mudanças, e na criação de oportunidades para que os estudantes atinjam plenamente melhorias no estado de humor e na qualidade de vida resultando em melhores condições de saúde (Andrade, Figueira, & Miranda, 2014). A meta-análise realizada por Rodriguez et al. (2019) destaca o papel da AF no bem-estar mental de crianças e adolescentes, associando AF com autoimagem, satisfação com a vida e felicidade. Até hoje, vários estudos mostraram os benefícios da AF na melhoria do humor. Nesse sentido, vários mecanismos biológicos podem explicar o efeito da atividade física no humor (Kremer et al., 2014). A atividade física pode melhorar os níveis de monoamina aumentando os níveis de endorfina e diminuindo os níveis de secreção de cortisol. Solís et al. (2021) demonstraram um modelo teórico complexo que destaca a importância da AF dos adolescentes para a obtenção de uma percepção adequada do autoconceito e um estado de espírito mais positivo, o que por sua vez pode traduzir-se numa melhoria da saúde relacionada com a qualidade de vida.

É necessário que os professores de EF além de transmitirem conhecimentos de habilidades desportivas, tenham conhecimento das variáveis psicológicas de saúde mental e do estado de humor referentes à AF, para que possam atuar de forma efetiva na elaboração de metodologias que objetivem a melhoria e/ou manutenção da qualidade de vida e consequentemente da saúde dos estudantes (Pereira, Pussieldi, & Silva, 2018). É importante destacar o papel do professor e dos estilos de aprendizagem como uma figura importante no desenvolvimento e promoção de estilos de vida saudáveis (Invernizzi et al., 2019).

Pearce et al. (2016) demonstraram que o aumento do tempo sedentário não afeta apenas os fatores físicos, mas também afeta o correto desenvolvimento do bem-estar psicológico. Nesse sentido, a AF realizada no contexto escolar desempenha um papel importante no bem-estar físico e psicológico de crianças e adolescentes (Koydemir, Sökmez, & Schütz, 2019).

Segundo o PNEF do ES “é universalmente reconhecida a importância da disciplina de EF no currículo dos alunos de todos os níveis de Educação e Ensino, enquanto promotora do seu desenvolvimento global e harmonioso, numa abordagem que estimula o raciocínio e a resolução de problemas complexos e tendo como finalidades:

1. desenvolver a aptidão física, na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar;
2. favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspectiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente, a ética e o espírito desportivo, a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade e a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente;
3. reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social;
4. e assegurar o aperfeiçoamento dos jovens nas atividades físicas da sua preferência, de acordo com as suas características pessoais e motivações, através da formação específica e opcional, num conjunto de matérias que garanta o seu desenvolvimento multilateral e harmonioso.”

3. Definição do Problema e Objetivos

Considerando que a disciplina de EF envolve vários fatores, esta investigação procurou responder à seguinte questão: “*Qual a percepção dos alunos do ES em relação à importância da EF para a qualidade de vida?*”

Para responder à questão, foram definidos um conjunto de objetivos:

1. Identificar a percepção da importância da EF para a criação e fortalecimento de amizades;
2. Identificar a percepção da importância da EF para a melhoria do bem-estar;

3. Identificar a percepção da importância da EF para a compreensão das modalidades;
4. Identificar a percepção da importância da EF para a prática de exercício físico;
5. Identificar a percepção da importância da EF para o desempenho nas outras disciplinas;
6. Identificar a percepção da importância da EF para a prática posterior de AF.

4. Metodologia

Este trabalho assume uma natureza exploratória e descritiva, envolvendo uma componente qualitativa e quantitativa. Numa abordagem inicial, através da realização de entrevistas, pretendemos recolher dados e indicadores através do discurso original dos alunos, de forma a permitir a construção de um questionário acerca da percepção dos mesmos face à disciplina de EF, tendo em conta as temáticas da motivação, dos conteúdos e matérias, do currículo e avaliação e da EF na qualidade de vida. Cada elemento do NEEF ficou responsável pela abordagem pormenorizada de uma temática em específico, neste caso “EF e qualidade de vida”. A metodologia adotada para a análise e tratamento de dados encontra-se justificada na seguinte contextualização metodológica.

4.1. Fases do Procedimento Metodológico

4.1.1. 1ª Fase: A Entrevista Exploratória

Para a investigação exploratória, baseada em entrevistas de grupo, os participantes foram selecionados entre os cursos científico-humanístico e profissional, sendo que contamos com a participação de 6 de cada curso, perfazendo um total de 12 alunos, distribuídos pelos três anos do ES. Os alunos foram selecionados de forma aleatória, de acordo com as variáveis curso, sexo, ano de escolaridade e grau de proficiência (anexo 19).

Do ponto de vista metodológico, através da pesquisa bibliográfica e da sua leitura, foi construído pelo NEEF um guião que serviu de orientação às entrevistas semiestruturadas e em grupo, com a supervisão do professor Doutor Paulo Nobre.

De acordo com Bogdan e Biklen (1994), a entrevista é uma técnica que serve para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, o que permite ao investigador desenvolver uma ideologia com base nas perspetivas dos entrevistados.

No respeito pelo Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD), foi elaborado um termo de consentimento, o qual foi sujeito a aprovação igualmente pelo supervisor de estágio e também pelo diretor da escola. Uma vez aprovado, foi entregue aos 12 alunos selecionados para autorização dos encarregados de educação.

Participaram nas entrevistas somente oito alunos, 4 do sexo masculino e 4 sexo feminino, por constrangimentos associados à pandemia covid-19. Para a realização da entrevista foram observadas as condições de isolamento da sala, a disposição dos alunos com o devido distanciamento social, de forma que pudessem estar em conversação se o entendessem, sentados em semicírculo. As duas entrevistas foram dirigidas pelo mesmo investigador no sentido de garantir uniformidade de procedimentos.

No quadro seguinte, encontra-se a identificação dos participantes nesta parte do estudo.

Quadro 1 - Identificação dos participantes

Aluno	Sexo	Grau de proficiência	Ano de escolaridade
1	Masculino	+	11º
2	Masculino	-	11º
3	Masculino	+	10º
4	Feminino	+	10º
5	Masculino	-	12º
6	Feminino	+	11º
7	Feminino	-	12º
8	Feminino	-	10º

As entrevistas foram gravadas tendo sido respeitado o anonimato e confidencialidade dos participantes, conforme as normas previstas segundo as normas de proteção de dados em vigor, sendo o registo unicamente utilizado para fins desta investigação que será destruído após a sua conclusão. No quadro da Lei nº 58/2019 de 8 de agosto, são respeitadas as disposições constantes do Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados, e Recomendações e instruções emitidas pela Comissão Nacional de Proteção de Dados (CNPd).

As perguntas tiveram o formato de aberta e fechada, dando oportunidade aos entrevistados de expressarem as suas opiniões. As entrevistas, depois de transcritas, foram

sujeitas a análise de conteúdo. Segundo Landry (2003), este tipo de análise interpreta o material com a ajuda de algumas categorias analíticas, realçando e descrevendo particularidades específicas mencionadas, permitindo continuar fiel às particularidades dos conteúdos à custa de uma certa subjetividade.

Para a análise de conteúdo, de forma que as inferências fossem válidas e reproduzíveis a partir dos textos analisados, utilizámos uma grelha de análise mista com uma reconstrução do sistema de categorias prévias, a partir do conteúdo da entrevista (Landry, 2003).

Após a análise e exploração dos resultados das entrevistas, foi possível determinar um conjunto de indicadores que são apresentados em seguida organizados de acordo com as quatro temáticas abordadas.

Apresentamos de seguida o quadro referente aos indicadores do bloco temático da **Motivação**.

Quadro 2 - Indicadores do bloco temático Motivação

Objetivo	Categoria	Indicador
1. Identificar os fatores associados pelos alunos à motivação durante as aulas. Verificar o que potencia/inibe a motivação dos alunos face à disciplina de EF	1.1 Fatores de motivação	1.1.1 Abordar uma modalidade cativante
		1.1.2 Qualidade de ensino
		1.1.3 Dinamismo da aula
		1.1.4 Variabilidade de tarefas
		1.1.5 Trabalhar em grupo
		1.1.6 Tempo de prática
		1.1.7 Disposição do aluno para a prática
		1.1.8 Motivação do próprio professor
	1.2 Elementos que potenciam motivação	1.2.1 Incentivo do professor
		1.2.2 Empatia entre professor -aluno
		1.2.3 Tarefas adaptadas ao nível de aprendizagem do aluno
		1.2.4 Modalidades do interesse dos alunos
		1.2.5 Tarefas do interesse dos alunos
		1.2.6 Exigência do professor
		1.2.7 Diminuição do tempo das tarefas de aquecimento
		1.2.8 Trabalho em grupos heterogéneos

O quadro seguinte apresenta os indicadores do bloco temático dos Conteúdos e Matérias.

Quadro 3 - Indicadores do bloco temático Conteúdos e Matérias

Objetivo	Categoria	Indicador	
1. Identificar de que forma os alunos percebem os conteúdos. Se estes sentem que aprendem conteúdos diversos/semelhantes todos os anos.	1.1 Importância da EF	1.1.1 Fazer desporto	
		1.1.2 Aprender os diferentes desportos	
		1.1.3 Permite fazer atividades em grupo com os amigos fora da escola	
	1.2 Organização dos conteúdos	1.2.1 Por dificuldade	
		1.2.2 Não é precisa organização	
		1.2.3 Dependente do professor	
		1.2.4 Diversificação dos conteúdos	
		1.2.5 Diversificação dos espaços	
	1.3 Conteúdos mais interessantes	Jogos Desportivos Coletivos	1.3.1 Basquetebol
			1.3.2 Futebol
			1.3.3 Voleibol
			1.3.4 Andebol
		Desportos Individuais	1.3.5 Atletismo
			1.3.6 Ginástica
			1.3.7 Escalada
			1.3.8 Ténis
			1.3.9 Badminton
	1.4 Motivos da preferência dos conteúdos	1.4.1 Prática	
		1.4.2 Aptidão Física	
		1.4.3 Vivências Pessoais	
		1.4.4 Espírito de equipa	
		1.4.5 Intensidade	
	1.5 Conteúdos que gostavam de aprender	1.5.1 Equitação	
1.5.2 Patinagem no gelo			
1.5.3 Patinagem			
1.5.4 Bodyboard			
1.5.6 Natação			
1.6 Tempo atribuído aos conteúdos	1.6.1 Manter		
	1.6.2 Mais tempo para os mais difíceis		
1.7 Regularidade da abordagem dos conteúdos	1.7.1 Todos os anos		
	1.7.2 Anos diferentes		

O quadro que se segue contempla os indicadores referentes ao bloco Currículo e Avaliação.

Quadro 4 - Indicadores do bloco temático Currículo e Avaliação

Objetivo	Categoria	Indicador	
1. Identificar de que forma os alunos percebem a forma como são avaliados. Se estes sabem o que está na base da sua avaliação, quer na forma quer no processo.	1.1 Realização da Avaliação em EF	1.1.1. Em função da modalidade	
		1.1.2 Em função de parâmetros	1.1.2.1 Psicomotor
			1.1.2.2 Motivação
			1.1.2.3 Esforço
	1.1.2.4 Cognitivo		
	1.1.2.5 Cooperação		
	1.1.3 Em função da forma		
	1.2 Critérios de Avaliação de EF	1.2.1 Não Conhecem	
	1.3 Processo de Avaliação	1.3.1 Quem avalia	1.3.1.1 professor
			1.3.1.2 Alunos (Autoavaliação)
			1.3.1.3 Alunos (Heteroavaliação)
		1.3.2 Quando se realiza	1.3.2.1 Alunos (Autoavaliação)
		1.3.3 Importância da Autoavaliação	
		1.3.4 Forma de ser avaliado	1.3.4.1 Gostam
1.3.4.2 Não gostam			
1.3.5 Mudavam alguma coisa			

De seguida são apresentados os indicadores referentes ao bloco temático EF e Qualidade de Vida.

Quadro 5 - Indicadores do bloco temático EF e Qualidade de Vida

Objetivo	Categoria	Indicador
1. Identificar de que forma os alunos percebem a importância da EF em relação à sua qualidade de vida.	1.1 Criação e fortalecimento de amizades	1.1.1 Influência da exigência de resultados
		1.1.2 Influência do agente que constitui os grupos
		1.1.3 Influência do jogo de equipa
		1.1.4 Influência da competição
		1.1.5 Influência da motivação em aula
		1.1.6 Influência do comportamento da turma
	1.2 Melhoria do bem-estar	1.2.1 Perceção do corpo
		1.2.2 Saúde mental
		1.2.3 Saúde física
		1.2.4 Horário das aulas
		1.2.5 EF ao colmatar a rotina sedentária
	1.3 Motivação para a prática de exercício físico	1.3.1 Sobrecarga nas aulas
		1.3.2 Insatisfação face às limitações motoras
		1.3.3 Desporto específico
	1.4 Desempenho nas outras disciplinas	1.4.1 Comportamento
		1.4.2 Disposição para a aula
		1.4.3 Sobrecarga nas aulas de EF
		1.4.4 Relação nula
	1.5 Compreensão de um desporto	1.5.1 Método de ensino
		1.5.2 Inexistência de progressão pedagógica
		1.5.3 Tempos letivos de EF
		1.5.4 Instrumentos de avaliação
		1.5.5 professor que leciona
1.5.6 Especificidade do desporto		
1.5.7 Retenção de conhecimentos básicos		

		1.5.8 Relação inversa
	1.6 Prática de uma modalidade/atividade desportiva no futuro	1.6.1 Variedade de modalidades na EF
		1.6.2 Dificuldade em se identificar com as modalidades da EF
		1.6.3 Desmotivação relacionada com o método de ensino
		1.6.4 Tempo livre
		1.6.5 Atividades desportivas que podem praticar futuramente

4.1.2. 2ª Fase: A Construção do Questionário

Com base nos indicadores obtidos na análise da entrevista e no quadro teórico deste trabalho, consultada a legislação e as orientações curriculares de EF, procedemos à elaboração de uma matriz do questionário, constituída com cerca de 8 a 10 perguntas por bloco temático. Após a produção do questionário, foi sujeito a validação pelos professores orientadores, da escola e da FCDEFUC, e por um professor do Grupo de Recrutamento de EF. Em seguida, procedemos a uma pré-testagem contando com a colaboração de 6 alunos do ES (2 do 10º, 2 do 11º e 2 do 12º ano). Tendo em conta os diferentes feedbacks recebidos, alterámos o questionário, procedendo à sua redação final.

À semelhança das entrevistas, também o questionário foi realizado de forma a assegurar o anonimato e confidencialidade dos participantes, conforme as normas previstas de proteção de dados em vigor.

Para o questionário contámos com a participação dos alunos do ES da escola ESEACD, sendo que a nossa população base situa-se numa dimensão de 903 alunos. Os participantes foram selecionados através de uma amostragem aleatória estratificada proporcional, tendo sido identificados 392 participantes a inquirir. Os dados recolhidos foram sujeitos a procedimentos de estatística descritiva.

A amostra aleatória estratificada consiste na divisão da população em subgrupos ou estratos, onde se pretende que os mesmos sejam, entre si, o mais homogéneos possível. Segundo Antunes (2011), a amostra aleatória estratificada é utilizada para garantir uma representação proporcional, devendo identificar-se os subgrupos ou estratos, calcular o peso relativo, em percentagem, de cada um dos estratos que se obtiveram da população, e por último utilizar em cada estrato um procedimento de amostra aleatória simples, para garantir que os sujeitos de cada estrato que integram a amostra, estão na mesma proporção em que estão representados na população.

Tendo em conta a população total, foram criados subgrupos (estratos) face à diferença do número de alunos por turma, tendo em conta os respetivos sexos. Desta forma, foi calculado

o peso relativo (%) de cada um dos estratos da população. Em cada um destes, selecionamos os participantes por amostragem aleatória simples na mesma proporção em que estão representados na população.

Procedemos, posteriormente, à utilização de uma técnica de amostragem estratificada uniforme, que está representada nos quadros seguintes.

No quadro 6 encontra-se representada a população de alunos do ES, pelos cursos Profissional e Científico-Humanístico, da ESEACD.

Quadro 6 - População de estudantes do ES da ESEACD por tipo de curso

	Nº de alunos por curso	Percentagem (%)
Profissional	259	28,68%
Científico-Humanístico	644	71,32%
Total	903	100%

No quadro seguinte é apresentada a população do ES da ESEACD tendo em conta a distribuição por sexos.

Quadro 7 - População de estudantes do ES da ESEACD por sexo

	Nº de alunos por sexo	Percentagem (%)
Masculino	396	43,85%
Feminino	507	56,15%
Total	903	100%

No quadro 8 encontra-se representado o número de alunos por turma, bem como o sexo e as respetivas percentagens representativas das referidas turmas.

Quadro 8 - Amostragem aleatória estratificada das turmas

Turma	Freq. Absol.		%		Proporcionalidade		n/ Turma	
	M	F	M	F	M	F	M	F
10ºA	10	17	37,03	62,96	3,70	6,30	4	6
10ºB	12	13	48,00	52,00	4,80	5,20	5	5
10ºC	10	16	38,46	61,54	3,85	6,15	4	6
10ºD	17	5	77,27	22,73	7,73	2,27	8	2
10ºE	6	22	21,43	78,57	2,14	7,86	2	8
10ºF	11	17	39,29	60,71	3,93	6,07	4	6
10ºG+H	11	2	84,62	15,38	8,46	1,54	8	2
10ºI	15	14	51,72	48,28	5,17	4,83	5	5
10ºJ	6	22	21,43	78,57	2,14	7,86	2	8
11ºA	6	19	24,00	76,00	2,40	7,60	2	8
11ºB	8	14	36,36	63,64	3,64	6,36	4	6

11°C	9	13	40,91	59,09	4,09	5,91	4	6
11°D	17	7	70,83	29,17	7,08	2,92	7	3
11°E	6	10	37,50	62,50	3,75	6,25	4	6
11°F	15	14	51,72	48,28	5,17	4,83	5	5
11°G	11	16	40,74	59,26	4,07	5,93	4	6
11°H	11	12	47,83	52,17	4,78	5,22	5	5
11° I+J	3	10	23,08	76,92	2,31	7,69	2	8
12°A	9	18	33,33	66,67	3,33	6,67	3	7
12°B	11	19	36,67	63,33	3,67	6,33	4	6
12°C	8	19	29,63	70,37	2,96	7,04	3	7
12°D	17	3	85,00	15,00	8,50	1,50	9	2
12°E	7	18	28,00	72,00	2,80	7,20	3	7
12°F	15	11	57,69	42,31	5,77	4,23	6	4
12°G+J	14	13	51,85	48,15	5,19	4,81	5	5
12°H	2	7	22,22	77,78	2,22	7,78	2	8
12°I	6	20	23,07	76,93	2,31	7,69	2	8
1°O+P*	19	6	76,00	24,00	7,60	2,40	8	2
1° Q+R	6	17	26,09	73,91	2,61	7,39	3	7
1° L+M	8	19	29,63	70,37	2,96	7,04	3	7
1°N	17	3	85,00	15,00	8,50	1,50	9	2
2°Q+R**	2	15	11,76	88,24	1,18	8,82	1	9
2°L+M	8	20	28,57	71,43	2,86	7,14	3	7
2°N+O	12	10	54,56	45,44	5,46	4,54	5	5
2°P	22	0	100,00	0	10,00	0	10	0
3°N+O***	11	6	64,71	35,29	6,47	3,53	6	4
3°P+Q	13	0	100,00	0	10,00	0	10	0
3°R+S	1	22	4,35	95,65	0,44	9,57	0	10
3°L+M	4	18	18,18	81,82	1,82	8,18	2	8
Totais	392	507	43,85	56,15			176	216

Nota: *Turmas do 10º ano do curso profissional; ** Turmas do 11º ano do curso profissional; *** Turmas do 12º ano do curso profissional.

O número total de participantes presentes na investigação é apresentado no quadro 9, de acordo com a distribuição por sexo. Esta metodologia possibilitou-nos trabalhar com amostragens menores, dada a grande dimensão da população da escola, mantendo a proporção no sexo, no tipo de curso e no ano de escolaridade.

Quadro 9 - Número total de participantes

	<i>n</i> em estudo	Total
Masculino	178	388
Feminino	210	

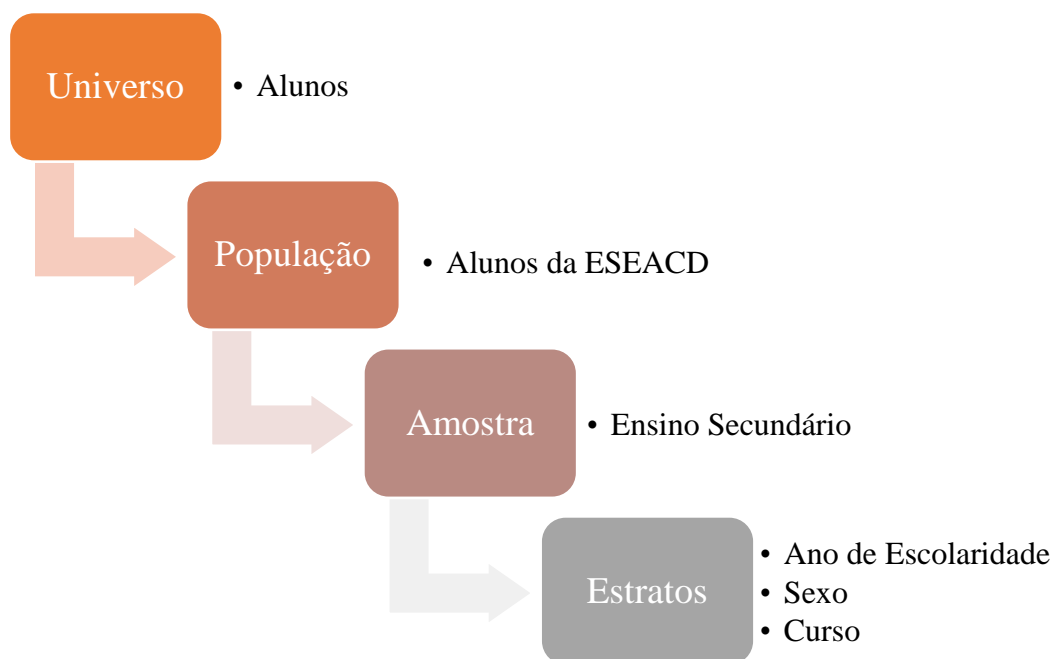


Figura 1 - Seleção dos participantes

A aplicação da amostragem aleatória simples permitiu-nos selecionar os participantes no estudo, nos estratos criados (ano de escolaridade, sexo e curso).

4.2. Participantes no Estudo

A população na qual foi realizado o estudo é constituída pelos alunos do ES, Científico-humanístico e Profissional, nos respetivos anos de escolaridade, 10.º, 11.º e 12.º. Conforme apresentado no quadro 8, na ESEACD frequentam, no presente ano letivo de 2021/2022, 903 alunos (10º - 321; 11º - 290; 12º - 292), 507 do sexo feminino e 392 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 15 e os 21 anos.

4.3. Instrumentos

Aplicou-se um questionário elaborado pelo NEEF, sob a supervisão do professor Doutor Paulo Nobre. O questionário inclui os indicadores referentes às categorias dos quadros 2 a 5. Neste estudo vamo-nos debruçar sobre o bloco temático “EF e Qualidade de Vida”.

4.4. Procedimentos

Este instrumento permitiu-nos aferir a perceção dos alunos do ES face à disciplina de EF. Os blocos temáticos foram analisados separadamente, sendo que ficou ao cargo de cada

elemento do NEEF a abordagem de cada um destes. Contudo, uma vez que os blocos se encontram interligados, poderá haver cruzamento de informação entre estes.

4.4.1. Procedimentos de Recolha

A recolha de dados foi desenvolvida através da aplicação do questionário na plataforma *Google Forms*, sendo este em formato digital. Mediante a apresentação do *QR Code* (anexo 20), os alunos tiveram acesso ao mesmo, facultado nas aulas de EF pelo NEEF. Esta aplicação realizou-se entre os dias 20 de abril e 6 de maio de 2022.

4.4.2. Procedimentos de Análise de Dados

Os dados foram sujeitos a procedimentos de análise estatística descritiva e inferencial com recurso ao *software IBM SPSS Statistics 28*. Para o efeito, foi criada uma base de dados no *SPSS*, onde foram introduzidos os dados obtidos no questionário, procedendo-se, posteriormente, à sua análise estatística com recurso ao *Microsoft Excel*. No *IBM SPSS Statistics 28*, nomeadamente estatística descritiva através da construção de tabelas de referência cruzada relativamente às variáveis estudadas, para chegar às conclusões aqui apresentadas neste documento. Foram calculadas as frequências absolutas (Fr.) e relativas (%) e medidas de tendência central, nomeadamente moda (Mo) e mediana (Md). Também foi adotada a medida de dispersão (variância).

5. Apresentação e Discussão de Resultados

Apresentamos de seguida a análise dos dados recolhidos, de acordo com os objetivos traçados. Inicia-se com a importância que a EF poderá ter na criação e fortalecimento de amizades, de seguida o contributo da EF para a melhoria do bem-estar, depois a influência da EF na compreensão das modalidades, seguindo-se da indução da EF na prática de exercício físico, depois a interação da EF com o desempenho nas outras disciplinas, e por fim a importância da EF para a prática posterior de AF.

5.1. Criação e Fortalecimento de Amizades

No quadro 10 apresentamos os dados relativos à afirmação: “*Nas aulas de EF, o facto de trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos, favorece a criação e fortalecimento de amizades*”, em função do sexo.

Quadro 10 - Dados relativos à afirmação: “*Nas aulas de EF, o facto de trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos, favorece a criação e fortalecimento de amizades*” em função do sexo

Afirmação	Escala de resposta	Masculino		Feminino		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
Nas aulas de EF, o facto de trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos, favorece a criação e fortalecimento de amizades.	Discordo totalmente	2	1,1	4	1,9	6	1,5	4	4	0,715
	Discordo	1	0,6	8	3,8	9	2,3			
	Não concordo nem discordo	25	14	40	19	65	16,8			
	Concordo	85	47,8	100	47,6	185	47,7			
	Concordo totalmente	65	36,5	58	27,6	123	31,7			
Total		178	100	210	100	388	100			

Legenda:

Fr. – Frequência absoluta;

Mo – Moda;

Md – Mediana.

Para a maioria dos inquiridos a EF favorece a criação e o fortalecimento de amizades, sendo que um total de 185 alunos (47,7%) respondeu “concordo” e 123 alunos (31,7%) responderam “concordo totalmente”. Neste seguimento, a moda é de 4 (concordo) porque é a resposta mais comum, assim como a mediana também é 4, sendo que metade dos alunos concorda com a afirmação.

Os resultados evidenciam que existe concordância de respostas entre sexos, pois ambos afirmaram significativamente que concordam que a prática dos jogos desportivos coletivos favorece a criação e fortalecimento de amizades. Em relação aos alunos do sexo masculino, 85 (47,8%) responderam “concordo” e 65 (36,5%) responderam “concordo totalmente”. Nas respostas dadas pelo sexo feminino, 100 alunas (47,6%) disseram “concordo” e 58 alunas (27,6%) afirmaram “concordo totalmente”.

No quadro 11 apresentamos os dados relativos à mesma afirmação, mas em função do tipo de curso.

Quadro 11 - Dados relativos à afirmação: "Nas aulas de EF, o facto de trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos, favorece a criação e fortalecimento de amizades" em função do tipo de curso

Afirmação	Escala de resposta	CH		P		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
Nas aulas de EF, o facto de trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos, favorece a criação e fortalecimento de amizades.	Discordo totalmente	4	1,4	2	1,8	6	1,5	4	4	0,715
	Discordo	6	2,2	3	2,7	9	2,3			
	Não concordo nem discordo	46	16,7	19	17	65	16,8			
	Concordo	124	44,9	61	54,5	185	47,7			
	Concordo totalmente	96	34,8	27	24,1	123	31,7			
Total		276	100	112	100	388	100			

Legenda:

CH – Curso Científico-Humanístico;

P – Curso Profissional.

Os resultados demonstram que existe uniformidade entre cursos, a maioria dos alunos de ambos os cursos concordam que a EF favorece a criação e o fortalecimento de amizades. No curso científico-humanístico, 124 alunos (44,9%) responderam “concordo” e 96 alunos (34,8%) responderam “concordo totalmente”. Em relação aos alunos do curso profissional, 61 (54,5%) afirmaram “concordo” e 27 (24,1%) disseram “concordo totalmente”.

Os dados demonstrados nesta categoria vão ao encontro do que Molina (2018) defende, que a EF também tem muito a ver com abordagens do tipo cooperativa ou competitiva, que também gera elementos relacionais de qualidade de vida. Portanto, terá que ser valorizado em termos educacionais quais valores estamos socializando e quais hábitos estamos consolidando. O mesmo autor indica ainda que a prática de desportos e AF é pertinente em todas as idades, mas é evidente que o período da juventude é privilegiado. Nesse sentido, a socialização prefigurativa facilita os padrões de integração das gerações adultas. Os próprios jovens têm integração social bem-sucedida e são um expoente de qualidade de vida para a sociedade em geral. O desporto pode representar o relacionamento transversal e intergeracional, que transmite as relações sociais da vida quotidiana.

5.2. Melhoria do Bem-Estar

No quadro 12 apresentamos os dados relativos à afirmação: “As aulas de EF que tenho por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária”, em função do sexo.

Quadro 12 - Dados relativos à afirmação: “As aulas de EF que tenho por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária” em função do sexo

Afirmação	Escala de resposta	Masculino		Feminino		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
As aulas de EF que tenho por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária.	Discordo totalmente	7	3,9	15	7,1	22	5,7	4	4	1,276
	Discordo	16	9	53	25,2	69	17,8			
	Não concordo nem discordo	46	25,8	45	21,4	91	23,5			
	Concordo	70	39,3	71	33,8	141	36,3			
	Concordo totalmente	39	21,9	26	12,4	65	16,8			
Total		178	100	210	100	388	100			

De acordo com os resultados obtidos, a maioria dos inquiridos concorda que as aulas de EF por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária. Um total de 141 alunos (36,3%) responderam “concordo”, sendo esta a escala de resposta mais significativa, e outros 65 alunos (16,8%) selecionaram “concordo totalmente”. Nesta afirmação a moda e a mediana é 4 (concordo).

Relativamente aos sexos, os dados demonstram que existe uniformidade na resposta mais significativa, que é “concordo”. Foram 70 alunos (39,3%) do sexo masculino e 71 alunas (33,8%) do sexo feminino que selecionaram esta escala de resposta. No entanto, em relação à segunda escala de resposta mais relevante houve diferença de resultados. No sexo masculino, 46 alunos (25,8%) responderam “não concordo nem discordo”, enquanto no sexo feminino 53 alunas (25,2%) assinalaram “discordo”. Com estas informações podemos afirmar que um maior número de alunas acha que as aulas de EF são suficientes para prevenir uma rotina sedentária, em comparação ao sexo masculino.

No quadro 13 apresentamos os resultados relativos à mesma afirmação, mas em função do tipo de curso.

Quadro 13 - Dados relativos à afirmação: "As aulas de EF que tenho por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária" em função do tipo de curso

Afirmação	Escala de resposta	CH		P		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
As aulas de EF que tenho por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária.	Discordo totalmente	17	6,2	5	4,5	22	5,7	4	4	1,276
	Discordo	56	20,3	13	11,6	69	17,8			
	Não concordo nem discordo	66	23,9	25	22,3	91	23,5			
	Concordo	94	34,1	47	42	141	36,3			
	Concordo totalmente	43	15,6	22	19,6	65	16,8			
Total		276	100	112	100	388	100			

No curso científico-humanístico, 94 alunos (34,1%) responderam “concordo” e, do curso profissional, 47 alunos (42%) assinalaram a mesma escala de resposta, sendo esta a mais significativa dos dois cursos. Também houve concordância entre cursos na segunda resposta mais relevante, tendo sido “não concordo nem discordo”. No curso científico-humanístico foram 66 alunos (23,9%) a selecionar esta opção de resposta, enquanto no curso profissional foram 25 alunos (22,3%).

Os resultados demonstram que a maioria dos alunos do curso profissional concorda que as aulas de EF por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária. Faz sentido os alunos deste curso terem esta opinião porque em EF apenas têm uma aula de 90 minutos por semana.

No quadro 14 apresentamos os dados relativos à afirmação: “A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas”, em função do sexo.

Quadro 14 - Dados relativos à afirmação: "A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas" em função do sexo

Afirmação	Escala de resposta	Masculino		Feminino		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
	Discordo totalmente	44	24,7	36	17,1	80	20,6	4	3	1,889

A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas.	Discordo	30	16,9	46	21,9	76	19,6			
	Não concordo nem discordo	36	20,2	37	17,6	73	18,8			
	Concordo	44	24,7	56	26,7	100	25,8			
	Concordo totalmente	24	13,5	35	16,7	59	15,2			
Total		178	100	210	100	388	100			

Nesta afirmação verifica-se que não existe um consenso nas opiniões dos inquiridos, sendo que as contagens das respostas possuem valores semelhantes. Os dados demonstram que um total de 100 alunos (25,8%) respondeu “concordo”, 80 alunos (20,6%) disseram “discordo totalmente”, 76 alunos (19,6%) optaram por assinalar “discordo”, 73 alunos (18,8%) selecionaram “não concordo nem discordo” e 59 alunos (15,2%) responderam “concordo totalmente”. Apesar desta proximidade de valores, a moda de resposta para esta afirmação é 4 (concordo) e a mediana é 3 (não concordo nem discordo).

Comparando as respostas dadas por ambos os sexos, é possível observar que existe diferença nos resultados. No sexo masculino, 44 alunos (24,7%) responderam “concordo” e outros 44 alunos (24,7%) afirmaram discordar totalmente, sendo estas duas as escalas de resposta mais significativas. Enquanto no sexo feminino a opção mais expressiva foi “concordo” (56 alunas - 26,7%).

No quadro 15 apresentamos os resultados relativos à mesma afirmação, mas em função do tipo de curso.

Quadro 15 - Dados relativos à afirmação: "A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas" em função do tipo de curso

Afirmação	Escala de resposta	CH		P		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e	Discordo totalmente	63	22,8	17	15,2	80	20,6	4	3	1,889
	Discordo	57	20,7	19	17	76	19,6			
	Não concordo nem discordo	47	17	26	23,2	73	18,8			

concentração para as aulas das outras disciplinas.	Concordo	62	22,5	38	33,9	100	25,8			
	Concordo totalmente	47	17	12	10,7	59	15,2			
Total		276	100	112	100	388	100			

Em relação às respostas dadas por ambos os cursos, observa-se que não há unanimidade entre estes. No curso científico-humanístico, um maior número de alunos assinalou a escala “discordo totalmente” (63 alunos – 22,8%) enquanto a segunda resposta mais significativa foi “concordo” (62 alunos – 22,5%), aferindo valores próximos. No curso profissional, os valores apresentados nas duas respostas mais expressivas são distantes, um total de 38 alunos (33,9%) selecionou “concordo” e 26 alunos (23,2%) responderam “não concordo nem discordo”.

Com estes dados conclui-se que as opiniões, em função do curso, diferem. Apesar de a maioria dos alunos não ter concordado significativamente com a afirmação, o curso profissional expõe de forma mais expressiva de que prefere ter as aulas de EF de manhã porque fica com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas.

5.3. Compreensão das Modalidades

No quadro 16 apresentamos os dados relativos à afirmação: “*Deveria existir mais tempo de EF para que os alunos compreendessem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade*”, em função do sexo.

Quadro 16 - Dados relativos à afirmação: "Deveria existir mais tempo de EF para que os alunos compreendessem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade" em função do sexo

Afirmação	Escala de resposta	Masculino		Feminino		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
Deveria existir mais tempo de EF para que os alunos compreendessem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade.	Discordo totalmente	2	1,1	11	5,2	13	3,4	4	4	1,150
	Discordo	14	7,9	35	16,7	49	12,6			
	Não concordo nem discordo	39	21,9	47	22,4	86	22,2			
	Concordo	66	37,1	83	39,5	149	38,4			

	Concordo totalmente	57	32	34	16,2	91	23,5			
Total		178	100	210	100	388	100			

Para a maioria dos inquiridos deveria existir mais tempo de EF para compreenderem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade, sendo que um total de 149 alunos (38,4%) respondeu “concordo” e 91 alunos (23,5%) responderam “concordo totalmente”. A moda das respostas para esta afirmação é 4 (concordo), assim como o número central (mediana) também é 4.

Os dados demonstram que, na escala de resposta mais significativa, existe concordância entre sexos. Em relação aos alunos do sexo masculino, 66 (37,1%) responderam “concordo”, assim como no sexo feminino, 83 alunas (39,5%) optaram pela mesma escala. Relativamente à segunda resposta mais relevante existe diferença de resultados entre sexos. No sexo masculino, 57 alunos (32%) responderam “concordo totalmente”, no entanto no sexo feminino 47 alunas (22,4%) responderam “não concordo nem discordo”.

Estes resultados evidenciam que existe um maior número de alunos do sexo masculino a acreditar que o número de tempos letivos em EF deveria aumentar para uma melhor compreensão do funcionamento e regras de cada modalidade, comparativamente ao sexo feminino. Mas, no universo feminino, a maioria das alunas concorda também com a afirmação.

No quadro 17 apresentamos os resultados relativos à mesma afirmação, mas em função do tipo de curso.

Quadro 17 - Dados relativos à afirmação: "Deveria existir mais tempo de EF para que os alunos compreendessem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade" em função do tipo de curso

Afirmação	Escala de resposta	CH		P		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
Deveria existir mais tempo de EF para que os alunos compreendessem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade.	Discordo totalmente	11	4	2	1,8	13	3,4	4	4	1,150
	Discordo	40	14,5	9	8	49	12,6			
	Não concordo nem discordo	63	22,8	23	20,5	86	22,2			
	Concordo	99	35,9	50	44,6	149	38,4			
	Concordo totalmente	63	22,8	28	25	91	23,5			
Total		276	100	112	100	388	100			

Analisando as respostas dos dois cursos, verifica-se que ambos concordam que deveria existir mais tempo de EF para os alunos compreenderem melhor o funcionamento e regras de cada modalidade, sendo que o curso profissional tem uma maior percentagem de concordância. Relativamente às afirmações que abordam o tempo de lecionação em EF, o curso profissional evidencia claramente que devia de haver um aumento do número de tempos letivos porque, em comparação com o curso científico-humanístico, tem menos aulas ao longo do ano letivo.

Em relação às escalas de resposta, a opção mais selecionada em ambos os cursos foi “concordo”. No curso científico-humanístico, foram 99 alunos (35,9%) e no curso profissional foram 50 alunos (44,6%) a optar por esta resposta.

5.4. Incentivo para a Prática de Exercício Físico

No quadro 18 apresentamos os dados relativos à afirmação: *“Se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico, sinto menos vontade em praticar exercício físico fora da escola”*, em função do sexo.

Quadro 18 - Dados relativos à afirmação: "Se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico, sinto menos vontade em praticar exercício físico fora da escola" em função do sexo

Afirmação	Escala de resposta	Masculino		Feminino		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
Se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico, sinto menos vontade em praticar exercício físico fora da escola.	Discordo totalmente	24	13,5	19	9	43	11,1	4	3	1,346
	Discordo	40	22,5	45	21,4	85	21,9			
	Não concordo nem discordo	56	31,5	47	22,4	103	26,5			
	Concordo	40	22,5	81	38,6	121	31,2			
	Concordo totalmente	18	10,1	18	8,6	36	9,3			
Total		178	100	210	100	388	100			

Os dados demonstram que, apesar da escala de resposta mais significativa ser “concordo” (121 alunos – 31,2%), não existe um consenso relativamente à afirmação porque não representa a maioria dos alunos. A segunda resposta mais relevante foi “não concordo nem discordo”, sendo escolhida por um total de 103 alunos (26,5%). A moda encontra-se no valor 4 (concordo) e a mediana no valor 3 (não concordo nem discordo).

Relativamente aos resultados apresentados pelos sexos, um maior número de alunos do sexo masculino não concorda nem discorda com a afirmação (56 alunos – 31,5%), enquanto no sexo feminino um número maior de alunas concorda (81 alunas – 38,6%) que se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico sentem menos vontade em praticar exercício físico fora da escola.

No quadro 19 apresentamos os resultados relativos à mesma afirmação, mas em função do tipo de curso.

Quadro 19 - Dados relativos à afirmação: "Se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico, sinto menos vontade em praticar exercício físico fora da escola" em função do tipo de curso

Afirmação	Escala de resposta	CH		P		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
Se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico, sinto menos vontade em praticar exercício físico fora da escola.	Discordo totalmente	33	12	10	8,9	43	11,1	4	3	1,346
	Discordo	73	26,4	12	10,7	85	21,9			
	Não concordo nem discordo	67	24,3	36	32,1	103	26,5			
	Concordo	81	29,3	40	35,7	121	31,2			
	Concordo totalmente	22	8	14	12,5	36	9,3			
Total		276	100	112	100	388	100			

De acordo com os resultados apresentados pelos cursos, existe uniformidade na resposta mais significativa, que é “concordo”. Foram 81 alunos (29,3%) do curso científico-humanístico e 40 alunos (35,7%) do curso profissional que selecionaram esta escala de resposta. No entanto, em relação à segunda escala de resposta mais relevante houve diferença de resultados. No curso científico-humanístico, 73 alunos (26,4%) responderam “discordo”, enquanto no curso profissional 36 alunos (32,1%) assinalaram “não concordo nem discordo”.

Com estes dados podemos verificar que, uma percentagem maior de alunos do curso profissional concorda que se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico sentem menos vontade em praticar exercício físico fora da escola, em comparação com o sexo masculino.

5.5. Desempenho nas Outras Disciplinas

No quadro 20 apresentamos os dados relativos à afirmação: “*Sinto que consigo melhorar o desempenho nas outras disciplinas após a aula de EF*”, em função do sexo.

Quadro 20 - Dados relativos à afirmação: "Sinto que consigo melhorar o desempenho nas outras disciplinas após a aula de EF" em função do sexo

Afirmação	Escala de resposta	Masculino		Feminino		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
Sinto que consigo melhorar o desempenho nas outras disciplinas após a aula de EF.	Discordo totalmente	14	7,9	27	12,9	41	10,6	3	3	1,181
	Discordo	36	20,2	41	19,5	77	19,8			
	Não concordo nem discordo	66	37,1	75	35,7	141	36,3			
	Concordo	48	27	52	24,8	100	25,8			
	Concordo totalmente	14	7,9	15	7,1	29	7,5			
Total		178	100	210	100	388	100			

Os dados demonstram que muitos inquiridos não possuem uma opinião fixa relativamente a esta afirmação, sendo que um total de 141 alunos (36,3%) respondeu “não concordo nem discordo”. Isto poderá indicar que os alunos sentem que a aula de EF não tem qualquer influência no rendimento das outras disciplinas. A segunda escala de resposta mais expressiva foi “concordo” (100 alunos – 25,8%). A moda e a mediana de respostas para esta afirmação é 3 (não concordo nem discordo).

Relativamente aos resultados apresentados pelos sexos, existe concordância nas respostas sendo que os valores são semelhantes. Em relação aos alunos do sexo masculino, 66 (37,1%) responderam “não concordo nem discordo” e 48 (27%) responderam “concordo”. Nas respostas dadas pelo sexo feminino, 75 alunas (35,7%) disseram “não concordo nem discordo” e 52 alunas (24,8%) afirmaram “concordo”. Como se pode verificar, em ambos os sexos, as duas escalas de resposta mais expressivas são as mesmas.

No quadro 21 apresentamos os resultados relativos à mesma afirmação, mas em função do tipo de curso.

Quadro 21 - Dados relativos à afirmação: "Sinto que consigo melhorar o desempenho nas outras disciplinas após a aula de EF" em função do tipo de curso

Afirmação	Escala de resposta	CH		P		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
Sinto que consigo melhorar o desempenho nas outras disciplinas após a aula de EF.	Discordo totalmente	34	12,3	7	6,3	41	10,6	3	3	1,181
	Discordo	56	20,3	21	18,8	77	19,8			
	Não concordo nem discordo	102	37	39	34,8	141	36,3			
	Concordo	67	24,3	33	29,5	100	25,8			
	Concordo totalmente	17	6,2	12	10,7	29	7,5			
Total		276	100	112	100	388	100			

Os resultados apresentados por ambos os cursos são semelhantes entre si. Há consenso na resposta mais significativa, que é “não concordo nem discordo”. Foram 102 alunos (37%) do curso científico-humanístico e 39 alunos (34,8%) do curso profissional que selecionaram esta escala de resposta. Estes dados demonstram que, em ambos os cursos, muitos alunos têm dificuldade em manifestar a sua opinião relativamente a esta afirmação.

5.6. Prática de AF no Futuro

No quadro 22 apresentamos os dados relativos à afirmação: “As aulas de EF servem para estimular a prática da AF na minha vida futura”, em função do sexo.

Quadro 22 - Dados relativos à afirmação: "As aulas de EF servem para estimular a prática da AF na minha vida futura " em função do sexo

Afirmação	Escala de resposta	Masculino		Feminino		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
As aulas de EF servem para estimular a prática da AF na minha vida futura.	Discordo totalmente	2	1,1	7	3,3	9	2,3	4	4	0,867
	Discordo	9	5,1	19	9	28	7,2			
	Não concordo nem discordo	35	19,7	41	19,5	76	19,6			
	Concordo	81	45,5	112	53,3	193	49,7			

	Concordo totalmente	51	28,7	31	14,8	82	21,1			
Total		178	100	210	100	388	100			

Para a maioria dos inquiridos as aulas de EF estimulam a prática de AF no futuro, sendo que um total de 193 alunos (49,7%) respondeu “concordo” e 82 alunos (21,1%) responderam “concordo totalmente”. Relativamente à afirmação a moda e a mediana é 4 (concordo).

Os dados evidenciam uniformidade entre sexos, pois ambos afirmam significativamente que a EF estimula a prática de AF no futuro. Em relação aos alunos do sexo masculino, 81 (45,5%) responderam “concordo” e 51 (28,7%) responderam “concordo totalmente”. Nas respostas dadas pelo sexo feminino, 112 alunas (53,3%) disseram “concordo” e 31 alunas (14,8%) afirmaram “concordo totalmente”.

Apesar de a maioria dos alunos, em ambos os sexos, concordarem com a afirmação, existe uma maior percentagem de inquiridos do sexo feminino a discordar com a mesma. Esta informação vai ao encontro do estudo realizado por Sá et al. (2020), que demonstrou uma diminuição dos níveis de AF, principalmente nas raparigas. Este facto pode ser explicado pelos diferentes tipos de AF praticada de acordo com o sexo, que está associada aos estereótipos de género, causando a rejeição de certas atividades por serem percebidas como masculinas.

No quadro 23 apresentamos os resultados relativos à mesma afirmação, mas em função do tipo de curso.

Afirmação	Escala de resposta	CH		P		Total				
		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Mo	Md	Variância
As aulas de EF servem para estimular a prática da AF na minha vida futura.	Discordo totalmente	9	3,3	0	0	9	2,3	4	4	0,867
	Discordo	25	9,1	3	2,7	28	7,2			
	Não concordo nem discordo	59	21,4	17	15,2	76	19,6			
	Concordo	131	47,5	62	55,4	193	49,7			
	Concordo totalmente	52	18,8	30	26,8	82	21,1			
Total		276	100	112	100	388	100			

Os resultados demonstram que existe concordância entre cursos, a maioria dos alunos de ambos os cursos concordam que as aulas de EF incentivam a prática de AF na vida futura. No curso científico-humanístico, 131 alunos (47,5%) responderam “concordo” e 52 alunos (18,8%) responderam “concordo totalmente”. Em relação aos alunos do curso profissional, 62 (55,4%) disseram “concordo” e 30 (26,8%) disseram “concordo totalmente”.

Em ambos os cursos os inquiridos que discordaram da afirmação representam uma percentagem bastante baixa, inclusive no curso profissional não houve nenhum aluno a selecionar a escala de resposta “discordo totalmente”.

6. Considerações Finais

Consideramos a realização desta investigação deveras importante porque, tendo em conta as opiniões dos alunos, os professores de EF podem adaptar os seus métodos, estratégias e estilos de ensino caso assim o entendam.

Em relação ao questionário direcionado para o bloco temático “EF na Qualidade de Vida”, que tinha como objetivo verificar a forma como os alunos percecionam a importância da EF em relação à sua qualidade de vida, retirámos algumas informações interessantes. A afirmação inerente à categoria “criação e fortalecimento de amizades” foi aquela em que os alunos concordaram de forma mais expressiva. A afirmação em que houve um maior número de alunos a discordar foi: *“A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas”*, sendo que está relacionada com a categoria “melhoria do bem-estar”. Verificámos que a maioria dos alunos concorda que trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos favorece a criação e fortalecimento de amizades, o número de aulas de Educação Física por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária, deveria existir mais tempo de Educação Física para uma melhor compreensão do funcionamento e regras de cada modalidade, e por último, as aulas de Educação Física estimulam a prática de atividade física no futuro.

Comparando os resultados apresentados pelos sexos (masculino e feminino) e pelos cursos (científico-humanístico e profissional), verificamos algumas diferenças e semelhanças de perceção. Nas seguintes afirmações: *“Nas aulas de EF, o facto de trabalhar em equipa na prática dos jogos desportivos coletivos, favorece a criação e fortalecimento de amizades”*; *“Deveria existir mais tempo de EF para que os alunos compreendessem melhor o*

funcionamento e regras de cada modalidade”; “*As aulas de EF servem para estimular a prática da AF na minha vida futura*” comprovamos que ambos os sexos e cursos concordam significativamente com as mesmas.

A afirmação: “*As aulas de EF que tenho por semana são insuficientes para prevenir uma rotina sedentária*” indica que apenas a maioria dos alunos do sexo masculino e do curso profissional concorda com ela. Nas restantes afirmações, que são: “*A melhor altura do dia para se ter EF é de manhã porque fico com mais disponibilidade e concentração para as aulas das outras disciplinas*”; “*Se a aula de EF for demasiado exigente a nível físico, sinto menos vontade em praticar exercício físico fora da escola*”; “*Sinto que consigo melhorar o desempenho nas outras disciplinas após a aula de EF*” não existiu uma concordância expressiva de ambos os sexos e cursos.

Como referido anteriormente, é fundamental o professor ter conhecimento do ponto de vista dos alunos. De acordo com a evolução do modelo educativo, o aluno é o centro do processo de ensino-aprendizagem, o que significa que o mesmo pode transmitir as suas opiniões e analisar criticamente o que o rodeia no ambiente escolar.

7. Limitações do Estudo e Indicadores de Ação Futura

Com a investigação concluída, é fundamental mencionar algumas limitações assim como referir sugestões para futuros estudos.

Uma das limitações da investigação foi o facto de os participantes serem alunos de apenas uma escola, da ESEACD. Seria interessante haver mais escolas do Agrupamento a participar para que o estudo fosse mais fidedigno.

Outra limitação teve a ver com o facto de pedirmos apenas as opiniões dos alunos do ES, não tendo as perceções dos alunos do 9.º ano. Havendo a possibilidade de questionarmos estes alunos teríamos uma nova variável em estudo (3º ciclo de ensino) e o número de participantes aumentaria, o que permitiria visionar mais concretamente as ideias gerais dos alunos desta escola.

Relativamente à aplicação do questionário, outro obstáculo que surgiu foi que alguns alunos não tinham telemóveis que permitissem ler *QR Codes*. Como forma de solucionar o problema pedimos aos colegas que partilhassem o *link* do questionário, este procedimento

demorava algum tempo a realizar-se e, conseqüentemente, os alunos perderam tempo de prática motora útil de aula. Mesmo que não tenhamos ouvido reclamações dos professores do Grupo de Recrutamento de Educação Física aquando da aplicação dos questionários, no decorrer das aulas, acabou por se tornar uma situação embaraçosa o facto do preenchimento do questionário durar, aproximadamente, 12 minutos.

Para futuras investigações acerca desta temática, seria preponderante utilizar o mesmo questionário de forma a comparar os resultados atuais com os de anos letivos anteriores. A iniciativa de realizar este tipo de investigação numa escala maior, ou seja, englobando vários estabelecimentos de ensino seria enriquecedor pois permitiria analisar as perceções dos alunos das diferentes escolas.

CONCLUSÃO

Com a conclusão do EP na ESEACD, podemos afirmar que do ponto de vista global foi um percurso positivo e enriquecedor, quer a nível profissional quer pessoal. Claro que ao longo do EP nem tudo foi um “mar de rosas”, algumas dificuldades foram aparecendo durante o caminho mas, como em tudo na vida, é através do confronto com os obstáculos que uma pessoa aprende e se torna blindada. Nem sempre o funcionamento das aulas correram bem e existiu um acumular de tarefas, principalmente no início do ano letivo, que dava a impressão que seria impossível de tomar conta. Felizmente todas essas tarefas foram realizadas e as expectativas iniciais foram cumpridas.

Os conhecimentos e competências adquiridas ao longo do 1.º ano do MEEFEBS foram imprescindíveis para que conseguíssemos executar o processo de ensino e aprendizagem da melhor forma possível. O ensino foi inclusivo, sendo que todos os alunos foram tratados de igual forma, nenhum aluno foi julgado devido ao seu registo histórico e um dos grandes objetivos foi formar cidadãos exemplares. Os valores transmitidos ao longo das aulas foram o respeito, união, igualdade, entreajuda, amizade, entre outros.

As reuniões realizadas entre o NEEF e os professores orientadores foram fundamentais para que o professor estagiário conseguisse verificar os erros cometidos durante as aulas e, posteriormente, os corrigisse para que não voltasse a repetir em futuras aulas. Estas sessões não tinham apenas como objetivo as reflexões de aulas, como também serviram para os professores orientadores partilharem os seus conhecimentos e auxiliarem os estagiários na realização de tarefas.

Foi notória a disponibilidade para os projetos que a escola quis desenvolver, a presença e ajuda em todas as atividades desportivas da comunidade escolar foi uma realidade. Para além da simples ajuda, o NEEF teve a responsabilidade de organizar dois eventos de raiz. Este desafio extremamente exigente foi ultrapassado com distinção. O trabalho que o NEEF realizou em grupo foi de louvar, cada elemento trabalhou afincadamente nas tarefas delegadas para que no fim ninguém ficasse prejudicado devido ao atraso ou falta de empenho de um dos estagiários.

A socialização com os intervenientes do processo de ensino, desde docentes, funcionários, encarregados de educação, alunos e pessoal não docente foi alegre e saudável. De salientar que o respeito mútuo esteve sempre presente.

Apesar da exigente etapa que foi o EP, o sentimento de solidão nunca esteve presente graças à disponibilidade demonstrada pelos colegas estagiários, orientadores de estágio e professores do Grupo de Recrutamento de Educação Física. O EP foi apenas o início de um percurso que esperamos que seja duradouro no ensino, certamente com muitos altos e baixos, mas o ensino é mesmo assim. A formação contínua é imprescindível no cargo de docente, por isso recorrer à investigação e participar em ações de formação são as estratégias a adotar para haver uma constante progressão na área da EF. Uma pessoa nunca sabe tudo e deve estar disposta a aprender novas teorias. No final de cada aula, a reflexão individual deverá continuar a ser uma rotina para perceber onde se errou e quais devem ser as novas abordagens para melhorar os erros. Torna-se fundamental o professor de EF não ter medo de errar, sendo preferível sair da zona de conforto e arriscar. Sair da zona de conforto poderá ser, como por exemplo, adotar métodos e estratégias de ensino nunca antes utilizadas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdel-Khalek, A.M. (2010). Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students. *Qual. Life Res.* 19, 1133–1143.
- Alarcão, I., & Tavares, J. (2003). *Supervisão da prática pedagógica: Uma perspetiva de desenvolvimento a aprendizagem*. Coimbra: Livraria Almedina
- Andrade, E. L.; Figueira, J. R. A.; & Miranda, M. L. J. (2014). Ambiente escolar e atividade física: análise das variáveis e instrumentos utilizados em estudos na América do Norte e Europa. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília*, v. 22, n. 1, p. 157-67.
- Antunes, R. (2011). Amostragem aleatória estratificada. Obtido em 1 de novembro de 2015, de *Sondagens e Estudos de Opinião*. <https://sondagenseestudosdeopinioao.wordpress.com/amostragem/amostrasprobabilisticas-e-nao-probabilisticas/amostragem-aleatoria-estratificada>
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- De la Cruz, E. (2017). Teaching pedagogical management and instrumental execution in students of a Higher School of Artistic Training. *Propósitos y Representaciones*, Vol. 5, N° 2: pp. 321 - 357.
- Decreto-lei nº 55/2018, de 6 de julho de 2018.
- Despacho nº 6478/2017, de 26 de julho de 2017.
- Estanqueiro, A. (2010). *Boas práticas na Educação – o papel dos professores*. Lisboa: Editorial Presença.
- Fonseca, D. G., & Machado, R. B. (2015). *Educação Física: (re)visitando a didática*. Porto Alegre: Sulina.
- Interdonato, G. C.; & Greguol, M. (2011). Qualidade de vida e prática habitual de atividade física em adolescentes com deficiência. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, São Paulo*, v. 21, n. 2, p. 282-95.

Invernizzi, P.L.; Crotti, M.; Bosio, A.; Cavaggioni, L.; Alberti, G.; & Scurati, R. (2019). Multi-teaching styles approach and active reflection: Effectiveness in improving fitness level, motor competence, enjoyment, amount of physical activity, and effects on the perception of physical education lessons in primary school children. *Sustainability* 11, 405.

Koydemir, S.; Sökmez, A. B.; & Schütz, A. (2019). A meta-analysis of the effectiveness of randomized controlled positive psychological interventions on subjective and psychological well-being. *Appl. Res. Qual. Life* 16, 943–964.

Kremer, P.; Elshaug, C.; Leslie, E.; Toumbourou, J. W.; Patton, G. C.; & Williams, J. (2014). Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. *J. Sci. Med. Sport* 17, 183–187.

Landry, R. (2003). A análise de conteúdo. Loures: *Lusociência*. (pp. 344- 370).

Lopes, J., & Silva, H. S. (2015). Eu, Professor, Pergunto: 20 Respostas sobre Planificação do Ensino-aprendizagem de Ensino e Avaliação (Vol.I) (pp. 51-150). Lisboa: PACTOR - Editora de Ciências Sociais e Política Contemporânea.

Mesquita, I. (2009). O ensino e o treino da técnica nos jogos desportivos. In A Rosado; I. Mesquita (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH.

Ministério da Educação (2001). *Programa Nacional de Educação Física, Ensino Secundário*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular do Ministério da Educação.

Molina, F. (2018). Physical Education, Quality of Life and New Sociology of Childhood: Rethinking about Mixed Methodology in Sociology. Universidade de Lleida (Espanha).

Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *First Online Edition of Teaching Physical Education*, 2008. [versão eletrónica]. Consultado em maio 3, 2017 em <http://www.spectrumofteachingstyles.org/e-book-download.php>

Nobre, P. (2015). Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física, apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.

Nobre, P. (2021). Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico.

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. Em F. Azevedo, *Didática e práticas: a língua e a educação literária* (pp. 66-86). Guimarães: Ópera Omnia.

Pearce, A.; Scalzi, D.; Lynch, J.; & Smithers, L. G. (2016). Do thin, overweight and obese children have poorer development than their healthyweight peers at the start of school? Findings from a South Australian data linkage study. *Early Child. Res. Q.* 35, 85–94.

Pereira, D. A. A.; Pussieldi, G. A.; & Silva, F. J. (2018). O impacto das aulas de educação física no nível de atividade física, estado de humor e qualidade de vida de adolescentes escolares. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 16, n. 2, p. 73-83.

Rodriguez-Ayllon, M.; Cadenas-Sánchez, C.; Estévez-López, F.; Muñoz, N. E.; Mora-Gonzalez, J.; Migueles, J. H.; Molina-García, P.; Henriksson, H.; Mena-Molina, A.; & Martínez-Vizcaíno, V. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med.* 49, 1383–1410.

Rugiski, M.; Pilatti, L. A.; & Scandelari, L. (2005). O Instrumento de avaliação da qualidade de vida da organização mundial da saúde, o WHOQOL-100, e sua Utilização. In: Pilatti, L. A.; Kovaleski, J. L.; & Oliveira, L. S. (Org.). *Temas em engenharia de produção I*. Jundiaí: Fontoura. 2005. p. 21-30.

Sarmiento, P. (1992). A demonstração como processo de auto-observação. In Pedro Sarmiento et al, *Pedagogia do Desporto: Estudos 1* (pp.18-26). Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana.

Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education* (2º ed.). Palo Alto, California: Mayfield Publishing Company.

Silva, E.; Fachada, M.; & Nobre, P. (2021/2022). *Guia de Estágio Pedagógico*.

Sousa-Sá, E.; Zhang, Z.; Pereira, J.R.; Wright, I.M.; Okely, A.D.; & Santos, R. (2020). Systematic review on retinal microvasculature, physical activity, sedentary behaviour and adiposity in children and adolescents. *Acta Paediatr.* 109, 1956–1973.

Timperley, J. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research* (77, 1, pp. 81-112). University of Auckland. DOI: 10.3102/003465430298487.

Vaquero-Solís, M.; Tapia-Serrano, M. A.; Hortigüela-Alcalá, D.; Sierra-Díaz, M. J.; & Sánchez-Miguel, P.A. (2021). Physical Activity and Quality of Life in High School Students: Proposals for Improving the Self-Concept in Physical Education. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, 7185.

Vaquero-Solís, M.; Tapia-Serrano, M. A.; Moreno-Díaz, M. I.; Cerro-Herrero, D.; & Sánchez-Miguel, P.A. (2021). Análisis exploratorio de la actividad física en la auto-objetificación e insatisfacción corporal de jóvenes adolescentes of adolescents. *Cult. Cienc. Deporte* 16, 1–8.

ANEXOS

Anexo 1. Inquérito aos alunos de Educação Física

DADOS PESSOAIS		
Nome:	Idade:	Género:
Ano:	Turma:	Nº:
SAÚDE		
Tens algum problema de saúde? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
Se sim, qual (quais)?		
<input type="checkbox"/> Visuais	<input type="checkbox"/> Crónica – Qual?	
<input type="checkbox"/> Auditivas	<input type="checkbox"/> Alergia – Qual?	
<input type="checkbox"/> Motoras	<input type="checkbox"/> Outra – Qual?	
Precisas de tomar medicação? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
Se sim, qual (quais)?		
Relativamente aos problemas acima mencionados, alguns deles te impede de realizar atividade física em contexto da Educação Física? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
PERCURSO ESCOLAR		
Quais são as tuas disciplinas preferidas?		
Quais são as disciplinas que menos gostas?		
Gostas da disciplina de Educação Física?		
Muito <input type="checkbox"/>	Moderadamente <input type="checkbox"/>	Pouco <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/>
Qual o grau de importância que dás à disciplina de Educação Física?		
Muito importante <input type="checkbox"/>	Importante <input type="checkbox"/>	Pouco importante <input type="checkbox"/> Nada importante <input type="checkbox"/>
Na Educação Física qual (quais) é (são) a(s):		
Modalidade (s) que MAIS gostas:		
Modalidade(s) que MENOS gostas:		
Qual a tua classificação da disciplina de Educação Física no ano letivo anterior?		
Frequentaste o Desporto Escolar no ano letivo anterior? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
Se sim, qual (quais)?		
Gostarias de frequentar o Desporto Escolar este ano letivo? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
Se sim, qual (quais)?		
ATIVIDADE FÍSICA / PRÁTICA DESPORTIVA		
Praticas atividade física fora da escola? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
Se sim, qual (quais)?		
Quantas horas por semana?		
Menos de 2h <input type="checkbox"/>	Entre 2h e 5h <input type="checkbox"/>	Mais de 5h <input type="checkbox"/>
Praticas desporto federado fora da escola? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
Se sim, qual (quais)?		
Quantas horas por semana?		
Menos de 2h <input type="checkbox"/>	Entre 2h e 5h <input type="checkbox"/>	Mais de 5h <input type="checkbox"/>
OBSERVAÇÕES		

Anexo 2. Roulement

2021 / 2022



Distribuição (2) dos Espaços de Aula de Educação Física

	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
	Exterior	Ginásio	Relvado	Poliv	Exterior	Ginásio	Relvado	Poliv	Exterior	Ginásio	Relvado	Poliv	Exterior	Ginásio	Relvado	Poliv	Exterior	Ginásio	Relvado	Poliv
08:30		11G	10GH	111J	12I	11B	9D		11A	11B	12H	111J	3NO	10J	9D	9A		2RQ	12C	11C
		PG	NE	RR	SD	PG	JB		CS	PG	NE	RR	PG	CaS	JB	CS		RR	NE	PG
09:15		11G	10GH	111J	12I	11B	9D		11A	11B	12H	111J	3NO	10J		9A	9C	2RQ	12C	11C
		PG	NE	RR	SD	PG	JB		CS	PG	NE	RR	PG	CaS		CS	JB	RR	NE	PG
10:15	10B	11D	2NO	10I		9F	12C	10I	9C	11D	12GJ	12D			9G	11C	11F		12A	2P
	SD	RR	JB	AC		JB	NE	AC	JB	RR	NE	PT			JB	PG	PG		NE	RR
11:00	10B	11D	2NO	10I		9F	12C	10I	9C	11D	12GJ	12D			9G	11C	11F	9F	12A	2P
	SD	RR	JB	AC		JB	NE	AC	JB	RR	NE	PT			JB	PG	PG	JB	NE	RR
11:55	11F	9E		9A		9E	1QR	3RS	12F	12B	9G	9H	11E	11M	11H	3PQ	3ML	12B	10GH	
	PG	JB		CS		JB	PG	AC	SD	PT	JB	CS	AS	CaS	RR	AC	PG	PT	NE	
12:40	11F			9B		9E	1QR	3RS	12F	12B	8H	9H	11E	11M	11H	3PQ	3ML	12B	10GH	
	PG			CS		JB	PG	AC	SD	PT	RR	CS	AS	CaS	RR	AC	PG	PT	NE	
13:30																				
14:15																				
15:10	12E		12H	12D	10E	11G		1N					12I		12A	9B	12E			10P
	SD		NE	PT	SD	PG		AC					SD		NE	CS	SD			AC
15:55	12E		12H	12D	10E	11G		1N					12I	8H	12A	9B	12E			10P
	SD		NE	PT	SD	PG		AC					SD	RR	NE	CS	SD			AC
16:50	11A	10J	10C	10F	12F	11E	12GJ	10D					10B	10A	10C	10D	10E	10A	2LM	10F
	CS	CaS	NE	AC	SD	AS	NE	AC					SD	CaS	NE	AC	SD	CaS	JB	AC
17:35	11A	10J	10C	10F	12F	11E	12GJ	10D					10B	10A	10C	10D	10E	10A	2LM	10F
	CS	CaS	NE	AC	SD	AS	NE	AC					SD	CaS	NE	AC	SD	CaS	JB	AC
Professores	CaS - Carlos Santos (EF 1) AS - António Santos (EF 2) PT - Paulo Tojeira (EF 3) SD - Susana Domingues (EF 4) CS - Cláudio Sousa (EF 5)				NE - Nuno Escudeiro (EF 6) JB - Joana Biel (EF 9) PG - Pedro Guerra (EF 11) AC - André Crespo (EF 12) RR - Rita Rodrigues (EF 13)				<p>No 1º Semestre, de</p> <p><u>2 a 26 de novembro</u></p>											

Anexo 3. Plano de aula

Plano Aula			
Professor: Rodrigo Susano		Data:	Hora:
Ano/Turma:	Semestre:	Local/Espaço:	
Nº da aula:	U.D.:	Nº de aula / U.D.:	Duração da aula: ‘
Nº de alunos previstos:		Nº de alunos dispensados:	
Função didática:			
Recursos materiais:			
Objetivos da aula:			
Sumário:			

Justificação das opções tomadas

Tempo		Descrição da tarefa / Organização	Objetivos Específicos	Componentes Críticas (C.C) Critérios de Êxito (C.E)	Palavras- Chave (PC)/Ava liação (Av)
T	P				
Parte Inicial da Aula					
Parte Fundamental da Aula					
Parte Final da Aula					

Reflexão da Aula
<u>Planeamento da aula:</u>
<u>Instrução:</u> <u>Gestão:</u> <u>Clima:</u> <u>Disciplina:</u>
<u>Avaliação formativa dos alunos:</u>
<u>Decisões de ajustamento:</u>
<u>Aspetos positivos mais salientes:</u>
<u>Oportunidades de melhoria:</u>

Anexo 4. Relatório de aula do aluno dispensado da AF

Nome: _____ Ano/Turma: _____ Nº: _____ Data: _____

Relatório de Aula

Unidade Didática da aula: _____

Objetivos da aula: _____

	Descrição da Tarefa	Objetivos	Gestos Técnicos Componentes Críticas
Exercício 1			
Exercício 2			
Exercício 3			

Anexo 5. Critérios de avaliação em EF

Critérios de avaliação específicos da disciplina:

3º CICLO

DOMÍNIO	20%		20%	60%
	Atitudes		Conhecimentos e Capacidades	
	Responsabilidade: traz os materiais necessários, é pontual	4%	Registos de cumprimento de tarefas (arbitragem, colaboração na aula...);	Modalidades lecionadas
	Empenho/Participação e Organização/métodos de trabalho: executa as tarefas, tenta superar dificuldades, é perseverante; participação em atividades desportivas promovidas pela Escola (só EBGs)	8%		



	Desenvolvimento pessoal/Relacionamento interpessoal: coopera com os prof.s e colegas, respeita as regras de convivência	8%	Fichas/Testes de avaliação; Intervenções orais dos alunos durante as aulas; Fichas de trabalho Fichas de autoavaliação	
--	--	----	---	--

Anexo 6. Critérios de avaliação do aluno dispensado da AF

3º Ciclo - Educação Física - 2021/2022

Critérios de avaliação para os alunos com dispensa da atividade física nas aulas de Educação Física, nos termos do artigo 15 da Lei nº 51/2012 de 5 de setembro:

3º CICLO

DOMÍNIO	20%		80%	
	Atitudes		Conhecimentos	
	Responsabilidade: traz os materiais necessários, é pontual	4%	Caderno diário para realizar relatório da observação de aulas	15%
	Empenho/Participação e Organização/métodos de trabalho: executa as tarefas, tenta superar dificuldades, é perseverante; participação em atividades desportivas promovidas pela Escola (só EBGS)	8%	Trabalhos	20%
	Desenvolvimento pessoal/Relacionamento interpessoal: coopera com os prof.s e colegas, respeita as regras de convivência	8%	Testes escritos	25%
			Desempenho de tarefas, definidas pelo professor, na aula: arbitragem e ajudas.	20%

Escala dos diferentes parâmetros do domínio das Atitudes (1 a 5)

Responsabilidade – 4%	
5	90 - 100 %
4	70 - 89 %
3	50 - 69 %
2	0-49%
1	

Empenho/Participação – 4%	
5	90 - 100 %
4	70 - 89 %
3	50 - 69 %
2	0-49%
1	

Organização/métodos de trabalho – 4%	
5	90 - 100 %
4	70 - 89 %
3	50 - 69 %
2	0-49%
1	

Desenvolvimento pessoal/Relacionamento interpessoal – 8%	
5	90 - 100 %
4	70 - 89 %
3	50 - 69 %
2	0-49%
1	

Anexo 7. Grelha de AFI da UD de Voleibol

9º A	GRELHA DE OBSERVAÇÃO – AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL (UNIDADE DIDÁTICA DE VOLEIBOL)						Comunicação	A	B	C	Níveis
	DEFESA		ATAQUE								
Nº	Posição base	Manchete	Serviço	Passe	Remate						
1	B	B	B	A	B	C	1	4	1	Elementar	
2	C	B	C	B	C	C	0	2	4	Introdutório	
3	A	B	B	A	B	B	2	4	0	Elementar	
4	B	C	C	B	C	C	0	2	4	Introdutório	
5	A	B	B	C	C	B	1	3	2	Introdutório	
6	B	B	A	B	C	C	1	3	2	Introdutório	
7	B	C	C	B	C	C	0	2	4	Introdutório	
8											
9	A	B	B	A	B	C	2	3	1	Elementar	
10	B	C	B	C	C	C	0	2	4	Introdutório	
11	C	C	A	B	C	C	1	1	4	Introdutório	
12	C	B	C	B	C	C	0	2	4	Introdutório	
13	C	C	C	C	C	C	0	0	6	Introdutório	
14	A	B	B	A	C	C	2	2	2	Introdutório	
15	C	C	C	B	C	C	0	1	5	Introdutório	
16	C	C	C	C	C	C	0	0	6	Introdutório	
17	C	C	C	B	C	C	0	1	5	Introdutório	
18	B	B	B	B	C	C	0	4	2	Introdutório	
19	C	B	C	C	C	C	0	1	5	Introdutório	
20	B	B	B	A	C	B	1	3	2	Introdutório	
21	C	B	A	B	C	C	1	2	3	Introdutório	
22	B	A	B	A	B	C	2	3	1	Elementar	
23	B	C	C	B	C	B	0	2	4	Introdutório	
24	B	C	B	C	C	B	0	2	4	Introdutório	
25	B	B	C	A	C	C	1	2	3	Introdutório	
26											
27	C	B	C	A	C	C	1	1	4	Introdutório	
28	B	B	B	A	B	C	1	4	1	Elementar	

A - O aluno executa com elevado nível de proficiência

B - O aluno executa cumprindo algumas componentes críticas

C - O aluno executa com bastantes dificuldades

Anexo 8. Extensão e sequência de conteúdos da UD de Atletismo

SEMESTRE	INICIO	FIM
2º	21 DE ABRIL 2022	2 DE JUNHO 2022

	2º SEMESTRE				
	ABRIL		MAIO		JUNHO
DIA	21	28	2	5	2
AULA	1 e 2	3 e 4	5	6 e 7	8 e 9
DURAÇÃO DA AULA	90'	90'	45'	90'	90'
OBJETIVO DA AULA					

LEGENDA	
AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL	
AVALIAÇÃO FORMATIVA PROCESSUAL	
AVALIAÇÃO SUMATIVA	

		CONTEÚDOS / AULAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
DOMÍNIO CAPACIDADES	LANÇAMENTO DO PESO	PREPARAÇÃO	AFI		VISITA DE ESTUDO		I/E	E	C/AS				
		DESLIZAMENTO					I/E	E					
		ARREMESSO	AFI				I/E	E	C/AS				
		RECUPERAÇÃO					I/E	E	C/AS				
	SALTO EM COMPRIMENTO	CORRIDA DE BALANÇO	AFI							I/E			
		CHAMADA	AFI							I/E			
		FASE DE VOO	AFI							I/E			
		RECEÇÃO	AFI							I/E			
	CORRIDA DE ESTAFETAS	TRANSMISSOR	AFI							I/E			
		RECETOR	AFI							I/E			

LEGENDA	
AVALIAÇÃO FORMATIVA INICIAL	AFI
INTRODUÇÃO	I
EXERCITAÇÃO	E
CONSOLIDAÇÃO	C
AVALIAÇÃO SUMATIVA	AS

Anexo 9. Mini-ficha de Andebol

Nome: _____ Ano/Turma: _____ Nº: _____ Data: _____

Nota: _____ Professor: _____ E.E.: _____

*Esta ficha tem como propósito avaliar os teus conhecimentos sobre a unidade didática de Andebol, estando a mesma dividida em três grupos. **Lê todas as questões na sua totalidade.** A ficha terá a duração de **20 minutos.***

Grupo I (30 pontos)

Neste grupo terás de completar o quadro da esquerda com a letra correspondente do quadro da direita, dos seguintes gestos técnicos quais as componentes críticas a ter em conta.

1. Passe de Ombro		A) Fazer ressaltar a bola próxima do recetor (a bola deve tocar o solo cerca de dois terços de distância entre o passador e o recetor).
2. Passe Picado		B) Receber a bola com as duas mãos; Dedos afastados formando um triângulo com os polegares e o indicador (em forma de concha); Amortecer a bola com a flexão dos braços.
3. Receção		C) Colocar a bola acima do nível da cabeça; Membro inferior contrário ao membro superior dominante mais avançado; Membro superior dominante flectido, armado à retaguarda, formando um ângulo de 90º com o antebraço.
4. Drible		D) Olhar para a frente; Bate a bola à altura da cintura e ligeiramente ao lado.
5. Finta		E) Chamada de corrida a 3 tempos (esquerdo-direito-esquerdo para destros e para canhotos direito-esquerdo-direito).
6. Remate em suspensão		F) Desequilibrar o defensor para um dos lados, através de uma simulação.

Grupo II (50 pontos)

Neste grupo terás de seleccionar, com um X, qual das opções termina de forma correta cada uma das afirmações referentes à caracterização, objetivo e ações do jogo de andebol.

2. Assinala a opção que completa corretamente cada uma das frases que se seguem.

2.1 As posições existentes no Andebol são:

(A) guarda-redes, líbero, central, ala e pivô.

(B) guarda-redes, central, lateral, ponta e pivô.

(C) guarda-redes, central, lateral, extremo e pivô.

2.2 O objetivo do jogo de Andebol é:

(A) marcar golo na baliza adversária.

(B) marcar golo na baliza adversária e jogar em equipa.

(C) marcar golo na baliza adversária e impedir que a equipa adversária consiga marcar golo na nossa baliza.

2.3 A interceção é uma ação realizada pelo:

(A) jogador que ataca.

(B) jogador que defende.

(C) jogador que ataca e defende.

2.4 No jogo formal de Andebol, escalão de adultos, cada equipa começa com:

(A) 6 jogadores de campo e um guarda-redes.

(B) 5 jogadores de campo e um guarda-redes.

(C) 4 jogadores de campo e um guarda-redes.

2.5 O jogador que joga na posição de central é:

(A) responsável por distribuir e pensar o jogo ofensivo da equipa.

(B) normalmente rápido, é o primeiro a partir para o ataque e a retornar à defesa e é o principal finalizador.

(C) a última barreira de uma equipa a defender, tendo então a função de defender a baliza da sua equipa e impedir que os adversários consigam marcar qualquer golo.

Grupo III (20 pontos)

Neste grupo terá de verificar se cada uma das afirmações é Verdadeira ou Falsa, assinalando as Verdadeiras com um V e as Falsas com um F, sendo as afirmações referentes às regras do jogo de andebol.

3. Das seguintes afirmações, indica quais são verdadeiras (V) e quais são falsas (F):

3.1 No jogo de Andebol o Guarda-Redes não pode defender a bola com o pé.

3.2 No jogo de Andebol qualquer jogador pode entrar dentro da área de baliza com bola.

- 3.3 No jogo de Andebol os jogadores só podem dar 3 passos com a bola na mão.
- 3.4 No jogo de Andebol os jogadores podem driblar a bola as vezes que quiserem.

Anexo 10. Teste de Basquetebol no Google Forms

100 de 100 pontos Classificação lançada em 2/05 12:06

Basquetebol

Este questionário tem dois objetivos, referentes à Unidade Didática de Basquetebol:
1º Avaliar o domínio dos conhecimentos;
2º Realização da autoavaliação.

Tens um total de 12 minutos para preencher o questionário.

***Obrigatório**

0 de 0 pontos

Nome (Primeiro e Último) e Número do Aluno * _____ / 0

Tomás Oliveira n°27

Adicionar comentários individuais

Domínio dos conhecimentos **100 de 100 pontos**

Este questionário tem como objetivo avaliar o domínio dos conhecimentos da Unidade Didática de Basquetebol. O mesmo contém 10 questões, cada uma com um valor de 10 pontos.

No final do preenchimento do questionário irá aparecer o resultado, correspondendo cada um à seguinte nota:
90 ou 100 pontos - Muito Bom
60, 70 ou 80 pontos - Bom
30, 40 ou 50 pontos - Suficiente
0, 10 ou 20 pontos - Insuficiente

✓ 1. O Basquetebol, na sua forma clássica, é desenvolvido entre duas equipas de 5 jogadores. * 10 / 10

Verdadeiro ✓

Falso

Adicionar comentários individuais

✓ 2. Um jogo de Basquetebol inicia-se com um: * 10 / 10

lançamento de bola ao ar no prolongamento das linhas lateral e central.

lançamento de bola ao ar no círculo central do campo. ✓

passe entre dois jogadores da equipa que venceu o sorteio inicial.

passe picado, feito pelo árbitro principal, no círculo central.

Adicionar comentários individuais

✓ 3. É considerado fora quando dribla a bola com um pé fora do campo, mesmo estando a bola dentro do terreno de jogo. * 10 / 10

Verdadeiro ✓

Falso

Adicionar comentários individuais

✓ 4. Se uma equipa sofre ponto, a reposição de bola ocorre no círculo central. * 10 / 10

Verdadeiro

Falso ✓

Adicionar comentários individuais

✓ 5. No lançamento na passada, do lado direito do cesto a sequência do movimento deve ser: * 10 / 10

Esquerda - Direita - Lançamento

Direita - Esquerda - Direita - Lançamento

Esquerda - Direita - Esquerda - Lançamento

Direita - Esquerda - Lançamento ✓

✓ 6. As partidas oficiais de Basquetebol têm uma duração total de: * 10 / 10

- 30 minutos, distribuída por três períodos de 10 minutos.
- 40 minutos, distribuída por quatro períodos de 10 minutos. ✓
- 40 minutos, distribuída por dois períodos de 20 minutos.
- 60 minutos, distribuída por quatro períodos de 15 minutos.

Adicionar comentários individuais

✓ 7. No jogo de Basquetebol, um jogador pode realizar três passos com a bola na * 10 / 10
mão.

- Verdadeiro
- Falso ✓

Adicionar comentários individuais

✓ 8. No jogo de Basquetebol, quando os lançamentos são concretizados existem * 10 / 10
diferentes pontuações, podendo valer:

- um ponto, dois pontos ou três pontos. ✓
- dois pontos ou três pontos.
- um ponto ou dois pontos.
- dois pontos.

Adicionar comentários individuais

✓ 9. Um jogador pode permanecer mais do que 4 segundos dentro da área restritiva quando a sua equipa tem a posse de bola. * 10 / 10

Verdadeiro.

Falso. ✓

Adicionar comentários individuais

✓ 10. O passe de peito no Basquetebol, é realizado com: * 10 / 10

uma ou duas mãos, com a bola a ressaltar no solo.

uma mão, na direção do peito do colega.

as duas mãos, na direção do peito do colega. ✓

as duas mãos, na direção da zona abdominal do colega.

Adicionar comentários individuais

Anexo 11. AS final do 1º semestre

Critérios	Notas Domínio Capacidades (60%) + Domínio Conhecimentos (20%)				Notas Domínio Atitudes 20%					Média Nota	Nota Final	AutoAvaliação
	FtEscola	Andebol	Voleibol	Ténis	Responsabilidade		Empenho/ Participação	Organização	Relacionamento Interpessoal			
					F. Material	Pontualidade						
Nº	5%	32%	21%	22%	2%	2%	4%	4%	8%			
1	3	4,8125	3,8125	4,025	5	5	5	5	5	4,38	5	4
2	3	3,20536	2,75	3,675	5	5	4	5	5	3,52	4	4
3	5	4,875	4,5625	4,85	5	5	5	5	5	4,84	5	5
4	3	3,48214	3,5	3,5	5	5	5	5	5	3,77	4	5
5	5	4,35714	4,1875	3,95	5	5	5	5	5	4,39	5	5
6	3	3,84821	3,4375	3,6125	4	4	4	5	5	3,82	4	5
7	3	4,25	3,875	3,8	5	5	5	5	5	4,16	4	4
8		3,39063	3,55938	3,59375	5	5	4	5	5	3,76	4	5
9	3	4,45536	3,5	4,5125	4	4	5	5	5	4,26	4	
10	3	3,54464	3,3125	3,5	5	5	5	5	5	3,75	4	4
11	3	3,65179	3,5625	4,2125	5	5	5	5	5	3,99	4	5
12	2	3,46429	2,75	3,3125	5	5	4	5	5	3,47	4	4
13	3	2,66964	2,375	2,6125	5	5	2	5	5	2,96	3	3
14	4	4,32143	4,25	4,1875	5	5	4	4	4	4,24	4	5
15	3	3,33036	2,9375	3,8	5	5	5	5	5	3,67	4	4
16	3	2,52679	2,1875	2,675	5	5	2	5	5	2,89	3	
17	3	3,74107	4	3,7625	5	5	4	5	5	3,97	4	4
18	4	3,71429	4,1875	3,825	5	5	5	5	5	4,11	4	5
19	2	2,85714	2,3125	2,675	4	3	3	4	5	2,91	3	3
20	3	4,21429	4,1875	4,1875	5	5	5	5	5	4,30	4	4
21	3	3,09821	4	4,125	5	5	5	5	5	3,89	4	4
22	3	4,8125	4,375	4,5125	5	5	5	5	5	4,60	5	4
23	3	3,41964	2,875	3,975	5	5	5	5	5	3,72	4	4
24	3	4,64286	3	4,1875	5	5	5	5	4	4,11	4	4
25	3	3,57143	3,1875	3,95	5	5	5	5	5	3,83	4	4
26	2	4,08036	3,77188	4,42188	5	5	5	5	5	4,17	4	4
27	1	3,95536	3,9375	3,8	5	5	5	5	5	3,98	4	4
28	2	4,02679	4,0625	3,8875	5	5	5	5	5	4,10	4	4
											4	Média

Anexo 12. Ficha de autoavaliação da UD de Ténis



Ficha de Autoavaliação da Unidade Didática de Ténis



Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____ N.º: _____

Escala de autoavaliação

1	2	3	4	5
Tenho grandes dificuldades	Tenho dificuldades	Razoavelmente	Domino bem	Domino muito bem

Assinala com um X o nível a que corresponde o teu desempenho.

1. Cooperação com os colegas

- Coopero quer nos exercícios quer no jogo. 1 2 3 4 5
- Escolho as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo. 1 2 3 4 5
- Aceito as opções e falhas dos meus colegas. 1 2 3 4 5

2. Objetivo do jogo e principais regras

- Conheço o objetivo do jogo. 1 2 3 4 5
- Conheço as principais regras e o sistema de pontuação. 1 2 3 4 5
- Trato com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários. 1 2 3 4 5
- Evito ações que coloquem em risco a minha segurança e a dos meus colegas. 1 2 3 4 5

3. Em situação de jogo

- Executo corretamente a pega da raquete. 1 2 3 4 5
- Enquanto servidor, procuro criar o máximo de dificuldades ao meu adversário, variando a direção do serviço. 1 2 3 4 5
- No desenvolvimento do jogo, exploro os espaços vazios na realização dos batimentos. 1 2 3 4 5
- Em zonas perto da rede, tento a finalização do ponto. 1 2 3 4 5

A minha autoavaliação final

Total de pontos (TP) = _____

Número de respostas (NR) = _____

TP : NR = _____

Anexo 13. Autoavaliação da UD de Basquetebol no Google Forms

Autoavaliação 0 de 0 pontos

O seguinte questionário é referente à realização da auto avaliação na Unidade Didática de Basquetebol. Avalia de 1 a 5 a tua prestação na realização, em situação de jogo, de cada uma das ações técnico táticas a seguir mencionadas.

Passe * _____ / 0

1 2 3 4 5

Insuficiente Muito Bom

Adicionar comentários individuais

Recepção * _____ / 0

1 2 3 4 5

Insuficiente Muito Bom

Adicionar comentários individuais

Drible * _____ / 0

1 2 3 4 5

Insuficiente Muito Bom

Adicionar comentários individuais

Lançamento em apoio * _____ / 0

1 2 3 4 5

Insuficiente Muito Bom

Adicionar comentários individuais

Lançamento na passada * _____ / 0

1 2 3 4 5

Insuficiente Muito Bom

Adicionar comentários individuais

Marcação individual * _____ / 0

1 2 3 4 5

Insuficiente Muito Bom

Adicionar comentários individuais

Posição base defensiva * _____ / 0

1 2 3 4 5

Insuficiente Muito Bom

Adicionar comentários individuais

Qual a nota que consideras que te deve ser atribuída? * _____ / 0

1 2 3 4 5

Insuficiente Muito Bom

Adicionar comentários individuais

Anexo 14. Autoavaliação intercalar e semestral

Nome: _____ nº: _____ Ano/Turma: _____ Prof.: _____

Indicadores	Intercalar 1º SEM			1º SEMESTRE				Intercalar 2º SEM			2º SEMESTRE			
	Ainda não revela / demonstra	Revela / demonstra em algumas situações	Revela / demonstra	Insuf.	Suf.	Bom	MB	Ainda não revela / demonstra	Revela / demonstra em algumas situações	Revela / demonstra	Insuf.	Suf.	Bom	MB
ATITUDES E VALORES 20 %														
Responsabilidade (4%)														
Empenho / Participação (4%)														
Organização/Métodos de trabalho (4%)														
Desenvolvimento pessoal / relacionamento interpessoal (8%)														
O que posso melhorar?														

UNIDADES DIDÁTICAS	Intercalar 1º SEM			1º SEMESTRE				Intercalar 2º SEM			2º SEMESTRE			
	Ainda não consigo / não realizo	Conseguo / Realizo com dificuldade	Conseguo / Realizo	Insuf.	Suf.	Bom	MB	Ainda não consigo / não realizo	Conseguo / Realizo com dificuldade	Conseguo / Realizo	Insuf.	Suf.	Bom	MB
DOMÍNIO DAS CAPACIDADES (ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS E APTIDÃO FÍSICA) 60 %														
Andebol														
Atletismo														
Basquetebol														
Futebol														
Ginástica de Solo														
Ginástica de Aparelhos														
Ginástica Acrobática														
Voleibol														
Orientação														
Luta														
Badminton														
Tau Rugby														
Outras:														
Aptidão Física (10%)														
O que posso melhorar?														

UNIDADES DIDÁTICAS	Intercalar 1º SEM			1º SEMESTRE				Intercalar 2º SEM			2º SEMESTRE			
	Ainda não consigo / não realizo	Conseguo / Realizo com dificuldade	Conseguo / Realizo	Insuf.	Suf.	Bom	MB	Ainda não consigo / não realizo	Conseguo / Realizo com dificuldade	Conseguo / Realizo	Insuf.	Suf.	Bom	MB
Domínio Conhecimentos 20														
A-Área das Atividades Físicas:														
1-Jogos Desportivos Coletivos														
2-Ginástica														
3-Atividades Rítmicas Expressivas														
4-Atletismo, Patinagem, Raquetas														
5-Outras														
B-Área da Aptidão Física														
C-Área dos Conhecimentos														
O que posso melhorar?														
Atividades Desportivas/Clube do Desporto Escolar em que participei	Intercalar 1º SEM			1º SEMESTRE				Intercalar 2º SEM			2º SEMESTRE			
Depois de ter refletido sobre a minha avaliação, considero que me deve ser atribuído a Menção/Nível	Intercalar 1º SEM (menção – Insuf. a MB)			1º SEMESTRE (nível – 1 a 5)				Intercalar 2º SEM (menção – Insuf. a MB)			2º SEMESTRE (nível – 1 a 5)			
Data / Assinatura do Aluno	___/___/2021			___/___/2022				___/___/2022			___/___/2022			

Anexo 15. Heteroavaliação de um elemento na UD de Voleibol





Nome do aluno avaliador _____

Nome do aluno avaliado _____

Escala de avaliação

A Realiza bem	B Realiza com dificuldade	C Não realiza
-------------------------	-------------------------------------	-------------------------

Grelha que se segue para avaliar o colega. Assinala com um **A, B ou C** o nível a que corresponde ao desempenho do teu colega. (ND - Nível de desempenho; Obs. – Observações)

Tarefas	Componentes Críticas	ND	Obs.
1 - Passe e manchete em duplas	<p><u>Passe</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno passa colocando a bola no colega. - O aluno coloca as mãos em cima, tem os dedos afastados e forma um triângulo entre indicadores e polegares. 		
	<p><u>Manchete</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno recebe a bola em manchete posicionando-se corretamente para direcionar a bola. - O aluno flete as pernas, braços estendidos, bate a bola com os antebraços e mãos sobrepostas com os polegares juntos. 		
2 - Jogo de cooperação	<p><u>Servico por baixo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno serve por baixo, colocando a bola no outro lado da rede. - O aluno estende o braço à retaguarda, batimento com a palma rígida, dedos unidos e esticados e recua a perna do lado do batimento. 		
	<p><u>Posição base</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno tem os apoios afastados (largura dos ombros) com um pé ligeiramente à frente do outro. - O aluno flete os braços colocando-os à frente do corpo. - Ligeira inclinação do tronco à frente. 		

Anexo 16. Heteroavaliação de grupos na UD de Dança

Nome do avaliador/a _____

Escala de avaliação

Parâmetros de Avaliação				
1- Não executa	2- Executa com muita dificuldade	3- Executa com dificuldade	4- Executa bem	5- Executa muito Bem

Grelha que se segue para avaliar os grupos de dança. Numa escala de 1 a 5 assinala o nível a que corresponde o desempenho do grupo em cada um dos critérios.

Parâmetros de Avaliação		PONTUAÇÃO		
		Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Execução	Qualidade			
	Empenho			
	Coordenação			
	Relação música/movimento			
Construção Coreográfica	Formações			
	Circulação pelo espaço			
Artística	Roupa/Adereços			
	Criatividade			
Total (máximo 40)				
Destaque pela positiva (nome/s)				
Destaque pela negativa (nome/s)				

Anexo 17. Cartaz do torneio FairPlay



Anexo 18. Medalhas do torneio FairPlay



Anexo 19. Distribuição equitativa das diferentes variáveis

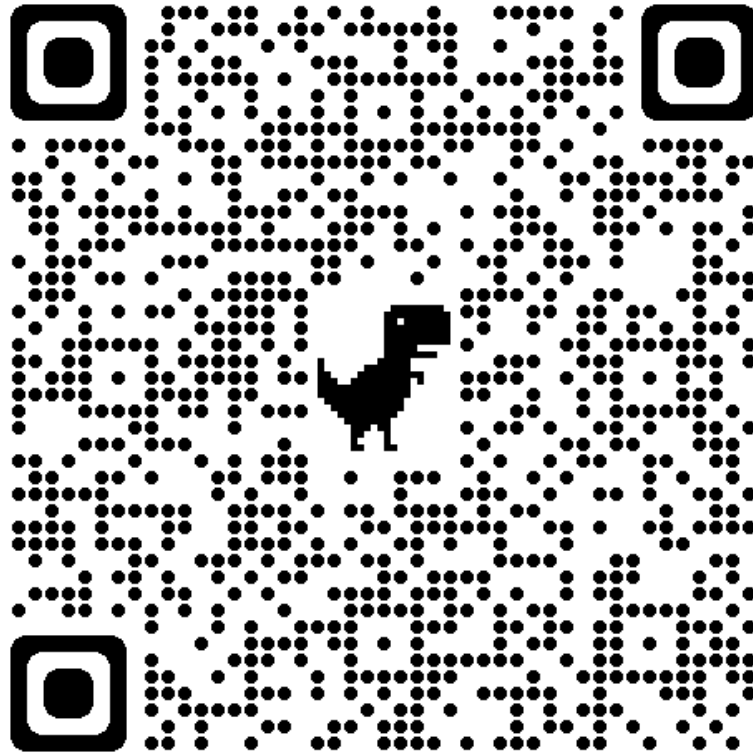
Científico- Humanístico	>Proficiência	< Proficiência	Sexo Masculino	Sexo Feminino
10		X	X	
10	X			X
11		X	X	
11	X		X	
12		X		X
12	X			X

2 alunos com menor proficiência do sexo masculino; 1 aluno com maior proficiência do sexo masculino; 1 aluno com menor proficiência do sexo feminino; 2 alunos com maior proficiência do sexo feminino.

Curso Profissional	>Proficiência	< Proficiência	Sexo Masculino	Sexo Feminino
10	X		X	
10		X		X
11	X		X	
11		X	X	
12	X			X
12		X		X

1 aluno com menor proficiência do sexo masculino; 2 alunos com maior proficiência do sexo masculino; 2 alunos com menor proficiência do sexo feminino; 1 aluno com maior proficiência do sexo feminino.

Anexo 20. QR Code do questionário “A percepção dos alunos do ES face à disciplina de EF”



Anexo 21. Certificado das Jornadas Técnicas da Corrida



Certificado

Paula Marisa Lopes Gomes, Diretora dos Serviços da Escola Superior Educação e Ciências Sociais, (ESECS), de Leiria, do Politécnico de Leiria certifica que **Rodrigo Ribeiro Susano** portador do documento de identificação n.º 242267092 participou como formando na ação de formação abaixo identificada:--

Designação: Jornadas Técnicas da Corrida. -----

Código: 254931061. -----

Entidade Formadora: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, de Leiria. -----

Data: 30 de abril de 2022. -----

Duração: 4 horas. -----

Tipologia: Formação presencial. -----

Unidades de Crédito: 0.8. -----

Leiria, 06 de maio de 2022-----

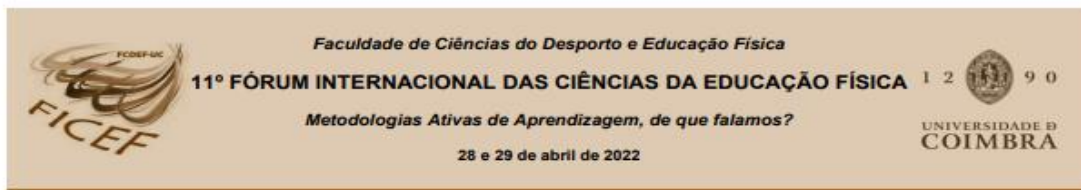
A Diretora dos Serviços,

Assinado por: **PAULA MARISA LOPES GOMES**
Data: 2022.05.06 16:32:49+01'00'

Anexo 22. Certificado da Olimpíada Sustentada: ninguém deve ser deixado para trás



Anexo 23. Diploma do 11º Fórum Internacional das Ciências da EF



DIPLOMA

Rodrigo Ribeiro Susano apresentou o trabalho *A percepção dos alunos do Ensino Secundário face à disciplina de Educação Física* no 11º Fórum Internacional das Ciências da Educação Física, organizado pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Portugal.

Coimbra, 28 e 29 de abril de 2022

A coordenadora do MEEFEBS

Assinado por: **ELSA MARIA FERRO RIBEIRO DA SILVA**
Num. de Identificação: 05333351
Data: 2022.06.08 12:19:21+01'00'

(Prof.^a Doutora Elsa Ribeiro da Silva)

Organização: Elsa Silva - Catarina Amorim - Duarte Messias - Josué Vieira - Mariana Sousa

Anexo 24. Relatório de apreciação global das atividades da Área 2 - Assessoria de Cargo Pedagógico

ANEXO 1 – RELATÓRIO DE APRECIÇÃO GLOBAL DAS ATIVIDADES DA ÁREA 2_ ASSESSORIA DE CARGO PEDAGÓGICO (DETENTOR DO CARGO e PROFESSOR COOPERANTE)

Estagiário(a)	Rodrigo Ribeiro Susano – nº 2020162869
Detentor do cargo	DT do 9ºA – Profª. Ana Rute Ribeiro
Cargo assessorado	Direção de Turma
Escola Cooperante	ES Eng. Acácio Calazans Duarte (Agrup. Escolas Mª. Grande Poente)

1. Apreciação da frequência de acompanhamento do cargo.

O estagiário acompanhou constantemente o cargo de direção de turma, comparecendo, de forma assídua e pontual, no horário destinado ao desempenho desta função.

2. Apreciação da qualidade do acompanhamento do cargo (solicita-se uma apreciação tão descritiva quanto possível).

Ao longo do ano letivo, o estagiário colaborou ativamente no contacto com encarregados de educação e alunos, nomeadamente nas receções do início do ano letivo; na divulgação das avaliações intercalares e das Medidas Universais; nos contactos frequentes com os encarregados de educação dos alunos que apresentaram mais fragilidades; nos contactos via correio eletrónico e/ou telefone e no atendimento presencial aos pais. Além disso, procedeu à justificação de faltas na plataforma GIAE; organizou e atualizou sistematicamente o PAT (Plano de Ação da Turma) e o PCT (Plano Curricular de Turma); acompanhou a organização do dossiê de turma e a preparação das reuniões de conselho de turma (quer as da avaliação intercalar quer as do final de semestre); contribuiu para o levantamento das atividades em que os alunos da turma participaram, com vista ao preenchimento da ficha informativa dos discentes.

3. Outras apreciações que considere relevantes (solicita-se uma apreciação tão descritiva quanto possível).

É de salientar a atitude que manteve ao longo do ano letivo, sobretudo a motivação e o interesse que revelou relativamente ao papel do diretor de turma; o empenho com que se dedicou às diversas tarefas que realizou; a vontade de aprender sobre todas as atividades inerentes ao cargo; a contribuição que deu para a resolução de assuntos relativos à dinâmica da turma e a forma cordial como se envolveu no trabalho colaborativo.

Face ao exposto, é de considerar que o estagiário teve um desempenho bastante satisfatório na assessoria que prestou à direção de turma.

Data: 9 de junho de 2022

Assinatura do docente (detentor do cargo): Ana Rute Ribeiro

Nota: o detentor do cargo e o professor cooperante devem usar esta mesma grelha, embora em separado